

Pystyvyys ja muutospuhe elintapamuutoksessa

HENNA ARO

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Sosiaalipsykologian Pro gradu –tutkielma

Marraskuu 2015

ARO, HENNA: Pystyvyys ja muutospuhe elintapamuutoksessa.

Pro gradu -tutkielma. 78 s.

Sosiaalipsykologia

Ohjaaja: Johanna Ruusuvuori

Marraskuu 2015

Ryhmämuotoinen elintapaohjaus on todettu toimivaksi ja tehokkaaksi keinoksi 2-tyypin diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa. Pro gradu -tutkielmassani kiinnostuksen kohteena on 2-tyypin diabetekseen sairastumiseen korkeassa riskissä olevien henkilöiden elintapamuutos ryhmäohjauskontekstissa. Tutkielmassani tarkastelen ryhmätapaamisiin osallistuvien henkilöiden tapaa puhua pystyvyydestä ja muutoksesta elintapamuutoksessa. Tutkielmani on tehty osana Työterveyslaitoksen ja Tampereen yliopiston yhteistä tutkimusprojektia *Ryhmän vuorovaikutus ja teknologiavälitteinen ohjaus osana yksilölle räätälöityä terveydenhuoltoa (ns. Counseling-hanke)*, jota on rahoittanut Juho Vainion säätiö. Tutkielmani aineiston olen saanut käyttööni tutkimusprojektissa. Aineisto koostuu elintapaohjausryhmien videoiduista tapaamisista, joista omassa tutkielmassani käytän videotallenteita yhden ryhmän kahdesta tapaamiskerrasta.

Aineiston analyysin välineenä käytän diskurssianalyysiä, jonka avulla paikannan aineistosta osallistujien puhetta pystyvyydestä ja muutoksesta. Lisäksi huomioni kiinnittyy osallistujien oman toimijuuden määrittelyyn ja itsen asemointiin muutosprosessissa. Analyysin pohjalta olen tunnistanut elintapaohjaukseen osallistuvien henkilöiden puheesta neljä tulkintarepertuaaria. *Sosiaalinen tuki* -repertuaarissa tulee vahvasti esiin sosiaalisen tuen merkitys muutosprosessissa. Ryhmäläiset jakavat runsaasti ajatuksia ja kokemuksia sekä kannustavat toinen toisiaan. Myös *toivo elää* -repertuaarissa ryhmän sosiaalinen tuki on tärkeä voimavara ja puheessa suuntaudutaan toiveikkaasti tulevaisuuteen. Molemmat repertuaarit paikantuvat muutosoptimismin kenttään, jossa ryhmäläiset luottavat omiin kykyihinsä ja elintapamuutoksen onnistumiseen. Näissä repertuaareissa pystyvyyden lähteenä aineistossa painottuvat ryhmän kannustavat kommentit ja sosiaalinen tuki. *Ulkoinen motivaatio* -repertuaarissa ja *epäily* -repertuaarissa tulee esiin muutosvastarinta, jolloin puheessa rakennetaan perusteita muutoksen toteuttamisen vaikeudelle. Näissä repertuaareissa tuodaan esiin pelkoja ja epäillään omia voimavaroja muutoksen toteuttamisessa. Pystyvyyden lähteenä esiintyvät yleisimmin aiemmin elämässä koetut omat ja muiden ryhmäläisten epäonnistumisen kokemukset. Toimijuutta rakennetaan kaikissa repertuaareissa hyvin samalla tavoin, toimijuutta häivyttävien rakenteiden kautta. Rakenteen avulla puhuja tarjoaa lausuttua ajatusta muiden ryhmäläisten jaettavaksi. Toimijuus on aineistossa aktiivista, vaikka puheessa tuodaan esiin muutoksen pelkoa ja huolta. Tällöinkin toimijuus rakentuu pääosin aktiivisena, jolloin osallistujat ottavat vastuun omasta elämästään.

Pro gradu -tutkielmani tuottaa tietoa muutospuheesta ja pystyvyydestä elintapamuutokseen tähtäävässä ryhmäohjauksessa. Tietoa voidaan käyttää ryhmämuotoisen elintapaohjauksen kehittämiseksi sekä nykyistä laajemman ja monipuolisemman käytön mahdollistamiseksi.

Avainsanat: ohjaus, ryhmäohjaus, elintapaohjaus, counseling, elintapamuutos, tyypin 2 diabetes, pystyvyys, muutospuhe, toimijuus, subjektipositio, toimija-asema, diskurssianalyysi, tulkintarepertuaari

Sisälllys

1 Johdanto	1
2 Pystyvyys ja muutospuhe teoreettisena näkökulmana	3
2.1 Elintapaohjaus.....	3
2.2 Vertaisryhmät.....	4
2.2.1 Ryhmäkeskustelusta	6
2.3 Muutosvaihemalli	7
2.4 Pystyvyyden tunne.....	8
2.4.1 Informaation lähteet ja pystyvyyden ulottuvuudet	9
2.4.2 Pystyvyydestä tehty aiempi tutkimus	10
2.5 Muutospuhe	12
3 Diskurssianalyysi metodisena lähestymistapana	14
3.1 Sosiaalinen konstruktionismi	14
3.2 Diskurssianalyttinen käsitemaailma.....	14
3.2.1 Tulkintarepertuaarit.....	15
3.2.2 Selonteot.....	16
3.2.3 Subjektipositiot	17
3.2.4 Toimijuus	18
3.3 Kontekstuaalisuus	19
3.4 Kielenkäytön seurauksellisuus	21
4 Tutkimuskysymykset ja aineisto	22
4.1 Tutkimuskysymykset.....	22
4.2 Aineistona elintapaohjauksen ryhmätapaamiset.....	23
4.3 Analyysiprosessista	26
4.4 Tutkimusetiikka	27
5 Aineiston analyysi	29
5.1 Sosiaalinen tuki -repertuaari	29
5.2 Ulkoinen motivaatio -repertuaari.....	34
5.3. Epäily-repertuaari.....	40
Epäonnistumisen pelko.....	40
Nautinnoista luopuminen.....	42
5.4 Toivo elää -repertuaari.....	46
5.5 Yhteenveto tulkintarepertuaareista.....	53
6 Johtopäätökset.....	57
6.1 Ohjausryhmä elintapamuutoksen kontekstina	57
6.2 Pystyvyys.....	58
6.3 Muutosoptimismi ja muutosvastarinta.....	61
6.4 Toimijuus ja subjektipositiot	63
6.5 Pohdinta.....	66
6.5.1 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusaiheet	66
6.5.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja tutkimusprosessin arviointi.....	67
Lähteet	69

1 Johdanto

Diabetesta sairastaa yli 500 000 suomalaista. Määrän arvioidaan jopa kaksinkertaistuvan tulevan 10–15 vuoden aikana. Etenkin 2-tyypin diabetes on yleistymässä ja sitä sairastavat yhä nuoremmat. (Duodecim 2013.) Voidaan puhua kansantaudista, joka kuluttaa terveydenhuollon resursseja ja aiheuttaa työkyvyttömyyttä sekä elämänlaadun heikkenemistä (Ilanne-Parikka & Kallioniemi 2008, 144–145). Diabetes on ajankohtainen ja yhä useampaa koskettava aihe, minkä vuoksi on tärkeää löytää keinoja ehkäistä väestön sairastumista ja tukea sairastumisriskissä olevia kohti terveempiä elämäntapoja.

Diabetes on aineenvaihdunnan häiriö, jossa potilas on tyypillisesti ylipainoinen. Ylipaino onkin sairauden merkittävin riskitekijä. Diabetes jaetaan perinteisesti 1- ja 2-tyypin diabetekseen. Kaikista Suomessa diagnosoiduista diabeetikoista noin 75 prosenttia sairastaa 2-tyypin diabetestä. Tyypin 2 diabetes alkaa tavallisesti aikuisiässä. Sairauden kehittymisessä ympäristöllä ja perimällä on olennainen merkitys. (Duodecim 2013.) Näin ollen diabeteksen hoidossa keskeisessä asemassa ovat syömis- ja liikuntatottumusten muutos sekä elintapamuutokset laajemminkin (Ilanne-Parikka 2011).

Elintapamuutoksilla pystytään ehkäisemään tehokkaasti diabeteksen kehittymistä vakavaksi sairaudeksi (Salmela 2012; Tuomilehto ym. 2001). Elintapaohjaus on todettu toimivaksi tavaksi tukea yksilöä elintapamuutoksen toteuttamisessa ja sitä käytetään paljon terveydenhuollossa (Duodecim 2007; Ilanne-Parikka 2011; Salmela 2012). *Elintapaohjauksella* tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään henkilön omia voimavaroja vahvistamalla edistämään terveyttä ja elintapojen muutosta (Salmela 2012). Erityisen tärkeää on tukea sairastuneita syömis- ja liikuntatottumusten sekä asenteiden muutoksessa (Duodecim 2007). Ohjausta voidaan antaa yksilöohjauksena tai ryhmämuotoisena elintapojen muutokseen tähtäävänä ohjauksena (Poskiparta 2008, 101). Tässä tutkielmassa keskityn ryhmämuotoiseen ohjaukseen, jossa erityisenä voimavarana ovat vertaistuki ja toisilta oppimisen mahdollisuus (Vehviläinen 2014, 79).

Pro gradu -tutkielmassani tarkastelen tyypin 2 diabetekseen sairastumiseen korkeassa riskissä olevien henkilöiden puhetapoja elintapaohjauksen ryhmätapaamisissa. Haluan tarkastella erityisesti sitä, miten toimijat rakentavat pystyvyyttä ryhmäohjaustapaamisissa ja miten he asennoituvat puheessa muutokseen. Kiinnostukseni tutkielman aiheeseen kumpuaa näkemyksestäni, että diabeteksen hoitoon ja laajemminkin terveydenhuoltoon tarvitaan uusia ja tehokkaampia menetelmiä. Tutkiellani haluan tuottaa tietoa, jonka avulla ryhmämuotoista ohjausta voidaan

kehittää ja käyttää nykyistä laajemmin osana terveydenhuoltoa. Tutkielmani on tehty osana Työterveyslaitoksen ja Tampereen yliopiston yhteistä tutkimusprojektia *Ryhmän vuorovaikutus ja teknologiavälitteinen ohjaus osana yksilölle räätälöityä terveydenhuoltoa (ns. Counseling-hanke)*, jossa tutkitaan elintapaohjauksen vuorovaikutuskäytänteitä kasvokkaisissa ja videovälitteisissä ryhmätilanteissa. Hanketta on rahoittanut Juho Vainion säätiö. Tutkielmani aineiston olen saanut käyttööni tutkimusprojektissa. Aineistoni koostuu yhden elintapaohjausryhmän kahden tapaamiskerran videotallenteesta.

Tutkielmani teoreettinen taustaorientaatio muodostuu sosiaalisesta konstruktionismista, jossa korostuu kielen merkitys todellisuutta rakentavana voimana ja toisaalta tutkimuskohteena (Burr 2003, 8). Aineiston analyysin välineenä käytän diskurssianalyysiä: etsin aineistosta osallistujien puhetta muutoksesta ja omasta pystyvyydestä sekä laajemmin oman toimijuuden rakentamisesta elintapamuutoksen prosessissa. Tämä antaa viitteitä siitä, miten osallistujat määrittelevät itsensä osana ryhmää sekä käsittävät oman pystyvyytensä elintapamuutoksen toteuttamisessa. Pystyvyys tarkoittaa yksilön uskoa omiin kykyihin ja voimavaroihin sekä vaikeista tilanteista selviytymiseen (Bandura 1997; 2004). Pystyvyyden tunteen on todettu aiemmissa tutkimuksissa olevan yhteydessä terveyskäyttäytymiseen (Badr & Moody 2005; Stutts 2002). Pystyvyyden on havaittu myös ennakoivan käyttäytymisen muutosta (esim. Richman, Loughnan, Droulers, Steinbeck & Caterson 2001). Muutospuhe pitää sisällään keskustelua muutoksen hyödyistä ja nykytilanteen haitoista. Muutospuheen herääminen on osoitus muutosoptimismista ja sitoutumisesta muutokseen (Koski-Jännes 2008). Aiemmissa tutkimuksissa on todettu muutospuheen olevan tärkeä tekijä tavoitteiden saavuttamisessa käyttäytymisen muutoksessa (esim. Rollnick, Miller & Butler 2008). Ryhmän vuorovaikutus muodostaa myös oman mielenkiintoisen aspektinsa muutosprosessiin, mutta tutkielmassani keskityn ohjaukseen osallistuvien yksilöiden puheeseen ja kokemuksiin. Ryhmän vuorovaikutus ei voi kuitenkaan rajautua tutkimukseni ulkopuolelle, koska puhe rakentuu aina vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tutkielman keskiössä ovat toimijoiden ryhmäohjauskontekstissa tuottama puhe sekä puheessa rakentuvat toimijuudet.

Seuraavassa luvussa esittelen tutkimukseni tärkeimmät käsitteet ja niistä tehtyä aiempaa tutkimusta. Kolmas luku koostuu tutkimuksen metodologisesta osasta, jossa esittelen diskurssianalyysin ja tutkimukseni tärkeimmät metodiset käsitteet. Tästä tutkielma etenee tutkimuskysymysten esittelyyn ja empiiriseen osaan eli aineiston ja analyysiprosessin esittelyyn sekä tutkimuksen tuloksiin. Lopuksi pohdin tutkimukseni tuloksia suhteessa teoriataustaan ja aiemmin julkaistuihin tutkimuksiin. Lisäksi arvioin tutkimusprosessin onnistumista ja mahdollisia tarpeita jatkotutkimukselle.

2 Pystyvyys ja muutospuhe teoreettisena näkökulmana

Tutkielmani teoreettinen viitekehys muodostuu elintapaohjauksen, pystyvyyden ja muutospuheen käsitteiden sekä niistä tehtyjen aiempien tutkimusten ympärille. Tässä luvussa käsittelen lisäksi transteoreettista muutosvaihemallia, joka toimi tutkimusprojektissa toteutetun ryhmäohjauksen taustateorianä ja myös oman tutkielmani apuvälineenä. Muutosvaihemalli korostaa muutoksen prosessinomaisuutta ja vaihteellisuutta. Asiakkaan tukeminen edellyttää ohjaajalta ymmärrystä siitä, missä vaiheessa muutosprosessia asiakas on. Tämän vuoksi muutosvaihemallin tunteminen ja syvällinen ymmärrys ovat tarpeen elintapaohjauksessa. Luku etenee siten, että esittelen kunkin käsitteen yhteydessä siitä tehtyä aiempaa tutkimusta. Tuon esiin etenkin oman tutkielmani kannalta relevanttia ainesta.

2.1 Elintapaohjaus

Ohjaus on tavoitteellista ja aktiivista toimintaa, jossa hoitajan ja asiakkaan välillä vallitsee vuorovaikutteinen suhde. Ohjauksella pyritään edistämään asiakkaan kykyä parantaa omaa elämäänsä. Nykykäsityksen mukaan asiakas on ohjauksen aktiivinen osapuoli ja oman elämänsä asiantuntija. (Kyngäs ym. 2007, 25–28.) Vehviläinen esittää, että asiakas on ohjauksessa yhteistyökumppani, jolla on voimavaroja ja omaa elämäänsä koskevaa tietoa, jota ohjauksessa voidaan hyödyntää (Vehviläinen 2014, 63). Kyngäksen ym. mukaan sekä asiakkaan että ohjaajan taustatekijöiden tunnistaminen on tärkeää toimivan ohjaussuhteen rakentamiseksi. Taustatekijät viittaavat fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin sekä ympäristötekijöihin. Ohjaajan tulisi kyetä tunnistamaan ohjauksen lähtökohdat, jotta asiakkaan yksilöllisyys ja itsemääräämisoikeus tulevat huomioiduksi asianmukaisella tavalla. Lisäksi on tärkeää, että asiakas saa juuri omaan tilanteeseensa sopivaa ohjausta. (Kyngäs ym. 2007, 25–28.) Asiakkaan motivointi kuuluu hyvän ohjauksen tunnuspiirteisiin. *Motivoiva ohjaus* pitää sisällään asiakkaan nykyisen toiminnan ja tavoiteltavan toiminnan välisen ristiriidan tuottamista, mikä lisää motivaatiota muutokseen. Motivoivan ohjauksen avulla pyritään myös tukemaan pystyvyyttä, esimerkiksi vahvistamalla uskoa muutoksen mahdollisuuteen ja vastuuttamalla yksilöä muutoksen aloittamisesta ja toteuttamisesta. (Kyngäs ym. 2007, 47–49; Miller & Rollnick 2002.)

Salmela (2012, 19) määrittelee *elintapaohjauksen* terveydenhuollon ammattilaisen ja korkeariskisen henkilön väliseksi prosessinomaiseksi vuorovaikutukseksi, jossa tavoitteena on vahvistaa henkilön

omia mahdollisuuksia muuttaa elintapojaan ja sitä kautta tukea terveyttä. Ryhmämuotoisesta elintapaohjauksesta on toistaiseksi hyvin vähän aiempaa tutkimusta, sillä ohjausta käsittelevissä tutkimuksissa on keskitytty enemmän yksilöohjaukseen. Näin ollen ryhmäohjaukseen painottuvalle tutkimukselle on tilausta. Terveystieteiden tutkimuksessa *ryhmäohjaus* on paljon käytetty ja toimivaksi todettu ohjausmenetelmä (Kyngäs ym. 2007; Turku 2007; Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011). Ryhmämuotoisessa elintapaohjauksessa ammattilaisen ja ohjausryhmäläisten toimiva vuorovaikutus on tärkeä osa elintapamuutoksen onnistumista (Salmela 2012). Muutoksen toteutuminen edellyttää osallistujilta valmiutta ja kykyä muuttaa elintapojaan, mitä pyritään tukemaan ja vahvistamaan ohjauksessa (Duodecim 2007). Yksilöohjaukseen verrattuna ryhmämuotoisen ohjauksen etuina ovat sen taloudellisuus ja ryhmän tuen myötä mahdollisesti paremmat hoitotulokset. Toimivassa ryhmässä jäsenet kannustavat ja kuuntelevat toisiaan sekä jakavat kokemuksiaan, mikä tekee ryhmäohjaukseen osallistumisesta voimaannuttavan kokemuksen. (Kyngäs ym. 2007, 104.)

Tutkielmani avulla haluan selvittää, miten pystyvyys ja valmius muutokseen esiintyvät ryhmäohjaukseen osallistuvien puheissa. Ryhmän vuorovaikutus tuo oman erityispiirteensä aineistoon, minkä vuoksi myös ryhmän toiminnan ja lainalaisuuksien tunteminen on tärkeää. Seuraavaksi käsittelemäni vertaistukea ja vertaisryhmiä, jotka muodostavat kontekstin oman tutkimukseni ryhmäohjaustapaamisille.

2.2 Vertaisryhmät

Vertaistuellalla tarkoitetaan samankaltaisten kokemusten keskinäistä jakamista (Nylund 2005, 203). Tyypillisimmät kontekstit vertaistuen antamiselle ja saamiselle ovat kahdenkeskisen vuorovaikutuksen ja vertaisryhmien. *Vertaisryhmät* muodostuvat henkilöistä, jotka jakavat samanlaisen ongelman tai elämäntilanteen. Henkilöt haluavat jakaa ryhmässä kokemuksiaan ja sillä tavoin helpottaa tilannettaan. Vertaisryhmästä voidaan käyttää myös nimitystä oma-apuryhmä, joka liittyy amerikkalaiseen perinteeseen ja yksilölliseen itsen hoitamiseen. Katzin ja Benderin (1976) määritelmän mukaan oma-apuryhmät perustuvat vapaaehtoisuuteen ja keskinäiseen tukeen. Ryhmän tavoitteena on persoonallinen ja sosiaalinen muutos, jossa ryhmän jäsenet tukevat toisiaan. (mts. 9.) Vertaisryhmät tarjoavat osallistujille sosiaalista tukea, joka parantaa itseluottamusta sekä pystyvyyden tunnetta. Ryhmässä tapahtuva kokemusten jakaminen ja ongelmien ratkaisu tukevat

tavoitteiden saavuttamista. (Heisler 2007, 214–215.) Ryhmä tarjoaa tietoa sekä uusia näkökulmia, jotka tukevat muutosprosessissa (Nylund 2005, 198–199).

Käytän tutkielmassani vertaisryhmän käsitettä, jossa painottuu vertaisryhmään osallisten keskinäinen tuki ja toinen toistensa auttaminen (Nylund 2005, 198). Vertaisryhmässä ryhmän jäsenet tuottavat vuorovaikutusrakenteen yhdessä vastatessaan toisten puheeseen. Puheen tulkinta muodostuu aina yhteisen tulkinnan kautta, minkä vuoksi keskustelu vertaisryhmässä on yhteistoiminnallista. (mts. 187.) Tutkielmassani ryhmätapaamiset ovat ohjattuja, mikä poikkeaa perinteisestä vertaisryhmästä. Ryhmätapaamiset pitävät sisällään kuitenkin niin monia vertaisryhmän elementtejä, että koen perustelluksi käyttää soveltuvien osien vertaisryhmän käsitettä. Samalla tulee pitää kuitenkin mielessä se, että elintapaohjausryhmissä vertaistuen ollessa varsin tärkeä tekijä, myös ohjaajalla on merkittävä rooli tapaamisten kululle.

Vertaisryhmien toiminnassa yksi käyttäytymisen muutokseen olennaisesti vaikuttava tekijä on sosiaalinen tuki. Sosiaalinen verkosto ja sosiaalinen tuki ovat tutkimusten mukaan yhteydessä terveyskäyttäytymiseen (esim. Christakis & Fowler 2007; Rosenquist, Murabito, Fowler & Christakis 2010). Sosiaalisella tuella on merkitystä myös koettuun terveyteen. White, Philogene, Fine ja Sinha totesivat tutkimuksessaan (2009), että ne, jotka saivat riittävästi emotionaalista tukea, kokivat terveytensä hyväksi. Sitä vastoin henkilöt, jotka eivät saaneet tukea tarpeeksi, kokivat terveytensä huonoksi. Prochaskan muutosvaihemallissa, jota käsittelen luvussa 2.3, sosiaalinen tuki on erityisen tärkeä muutosprosessin myöhemmissä vaiheissa, jolloin uudet toimintatavat pyritään vakiinnuttamaan (Prochaska, Redding & Evers 2008).

Tuomarlan ja Sarlio-Lähteenkorvan tutkimuksen (2009) kohteena oli vaikeasti lihavien laihdutusryhmät ja niiden toimivuus elintapamuutoksen toteuttamisessa. Lisäksi tutkittiin, miten ryhmän tuki vaikuttaa uusien toimintamallien omaksumiseen ja onko ryhmän vuorovaikutuksella merkitystä muutoksen onnistumisessa tai epäonnistumisessa. Tutkimuksessa havaittiin vertaistuen olevan tärkeä tekijä toimintamallien ja tunteiden jakamisessa sekä muutokseen tukemisessa. Mielenkiintoista tutkimuksessa oli havainto siitä, että ryhmän luoma sosiaalinen paine edistää myös muutoksen toteuttamisessa. Empatian ja tuen tarjoamisen lisäksi ryhmä luo sosiaalista kontrollia uusien toimintatapojen noudattamiseen, mikä kannustaa osallistujia muutoksen suuntaan. Tutkimuksessa ryhmäkeskusteluihin osallistuvilla havaittiin muita enemmän positiivisia tunnetiloja, mikä puolestaan vaikutti heidän käyttäytymiseen ja asenteisiin. Heillä oli myös muita enemmän mahdollisuuksia löytää käyttäytymismalleja erilaisiin ongelmatilanteisiin.

Gallegos, Ovalle-Berumen ja Gomez-Meza totesivat tutkimuksessaan (2006) ryhmäohjauksen vaikuttavan verensokeriarvoja laskevasti. Tutkimuksessa toteutettiin kuusi ryhmäohjaustapaamista, joista kukin kesti 90 minuuttia. Myös Lamberg, Nikulainen ja Routasalo (2010) havaitsivat diabetestä sairastavien tai diabetesriskissä olevien henkilöiden hyötyvän ryhmäohjauksesta. Ohjaukseen osallistuneista valtaosa koki ryhmäohjauksen mielekkäämmäksi kuin yksilöohjauksen, ja heillä heräsi motivaatio muutokseen.

Schiff ja Bargal (2000) totesivat tutkimuksensa perusteella, että tyytyväisyys vertaisryhmään ja siellä saatavaan tukeen oli yhteydessä tutkittavien uskoon selviytyä haastavista tilanteista. Olennaista tässä oli se, että ryhmässä sai ilmaista tunteitaan ja havaita muilla olevan samankaltaisia tuntemuksia sekä kokemuksia. Näin ollen ryhmän tuella on merkityksensä vertaisryhmään osallisten uskoon omista kyvyistään muutosprosessissa. Tämä on tärkeä havainto myös oman tutkimukseni kannalta, jossa ryhmä muodostaa kontekstin muutoksen toteuttamiselle. Schiffin ja Bargalin tutkimukseen pohjaten oletukseni on, että vertaisryhmässä saatava tuki ja kokemusten jakaminen vahvistavat uskoa muutoksen onnistumiseen ja siten kasvattavat pystyvyyden tunnetta.

2.2.1 Ryhmäkeskustelusta

Vuorovaikutteiselle ryhmäkeskustelulle on ominaista se, että puheenvuorot suunnataan muille keskusteluun osallistuville. Keskustelua tuotetaan myötäilemällä toisten esittämiä kannanottoja ja näkemyksiä, painottamalla omia ajatuksia taikka esittämällä tarkentavia kysymyksiä muille keskusteluun osallistuville. Näin ryhmään osallistuvat luovat yhteisellä keskustelulla itsestään kuvaa myös ryhmänä, jolla on sille ominaiset piirteensä ja tavat käsitellä asioita esimerkiksi huumorin kautta. (Pietilä 2010, 217.) Tutkimukseni aineistossa on ryhmäkeskustelulle ominaisia piirteitä, joskin mukana on myös ryhmän ohjaajana toimiva ravitsemusterapeutti, joka esittää kysymyksiä ja suuntaa keskustelua. Silti keskustelu on melko avointa, osallistujien ehdoilla tapahtuvaa. Erona ryhmäkeskusteluun aineistoni ryhmätapaamiset ovat tiettyyn tavoitteeseen tähtäävää ja strukturoitua toimintaa, eikä siinä mielessä vapaata keskustelua.

2.3 Muutosvaihemalli

Prochaskan *transteoreettinen muutosvaihemalli* (Prochaska, DiClemente & Norcross 1992) on yksi eniten hyödynnetyistä elintapamuutoksen yhteydessä käytetyistä teorioista. Muutosvaihemallia hyödynnettiin alun perin tupakointiriippuvuuden hoidossa (DiClemente & Prochaska 1982), ja myöhemmin mallin on todettu soveltuvan hyvin erilaisiin interventioihin ja elämäntapamuutostilanteisiin (Spencer, Wharton, Moyle & Adams 2007). Mallin mukaan käyttäytymisen muutos etenee prosessinomaisesti ja vaiheittain. Muutosprosessi ei useinkaan ole lineaarinen vaan spiraalimainen, jolloin henkilö voi palata muutosvaiheissa takaisin aiempiin vaiheisiin. Muutos etenee esiharkinta-, harkinta- ja valmistautumisvaiheista toiminta- ja ylläpitovaiheisiin sekä edelleen päätösvaiheeseen, joka tarkoittaa pysyvää muutosta. *Esiharkintavaiheessa* henkilö ei vielä tiedosta tarvetta muutokseen tai hän ei ole vielä valmis siihen. Näin ollen henkilöllä ei ole aikomusta lähitulevaisuudessa muuttaa terveydelle haitallista käyttäytymistä. *Harkintavaiheessa* henkilö harkitsee muutosta ja punnitsee hyötyjä ja haittoja, mikä aiheuttaa sisäistä kamppailua ja henkilön on vaikea sitoutua vielä tekemään muutosta. Tähän vaiheeseen voi jäädä pitkäksi aikaa, vaikka tarve muutokselle on jo herännyt. *Valmistautuminen* pitää sisällään henkilön konkreettisen aikomuksen käyttäytymisen muutokseen ja johtaa toimintavaiheeseen, jossa henkilö tekee havaittavia muutoksia ympäristössään, kokemuksissaan tai käyttäytymisessään. Viimein *ylläpitovaiheessa* henkilö pyrkii vakiinnuttamaan saavuttamansa muutokset. Houkutus repsahtaa ja palata aiempaan toimintamalliin vähenee, joskin repsahtaminen on edelleen mahdollista ja myös osa prosessia. (Prochaska ym. 1992.)

Muutosvaihemallia on käytetty runsaasti esimerkiksi tupakoinnin, liikunnan ja diabeteksen hoidon muutosprosessin kuvailussa (Anderson ym. 2000, 107). Malli toimi taustateoriana myös tutkimusaineistoni ryhmäohjaustilanteiden toteuttamisessa. Omassa tutkielmassani muutosvaihemalli on apuna sen hahmottamisessa, missä vaiheessa muutosta elintapaohjaukseen osallistuvat kulloinkin ovat. Muutosvaiheen tunnistaminen on tärkeää, jotta ryhmäohjaukseen osallistujat saavat kukin omaan tilanteeseensa sopivaa tukea ja ohjausta (Prochaska & Norcross 2003).

2.4 Pystyvyyden tunne

Muutosvaihemalliin kuuluu tärkeänä osana *pystyvyyden tunne (self-efficacy)* (Prochaska ym. 2008, 98–99). Pystyvyyden käsite pohjautuu psykologi Albert Banduran *sosiaalis-kognitiiviseen teoriaan*, jonka ytimessä ovat yksilön käyttäytymiseen vaikuttavat psykososiaaliset tekijät sekä menetelmät, joiden avulla käyttäytymisen muutosta voidaan tukea. Teorian mukaan terveyskäyttäytymistä ja yleisemminkin motivaatiota johonkin käyttäytymiseen ohjaavat tilannesidonnaiset käsitykset riskistä, tulosodotukset sekä pystyvyyden tunne. *Riskikäsitykset* tarkoittavat henkilön käsitystä siitä, mitä riskejä sisältyy siihen, jos haitalliseen käyttäytymiseen taikka tilanteeseen ei puututa. *Tulosodotukset* viittaavat yksilön odotuksiin siitä, mitä omasta toiminnasta seuraa ja onko se tuloksellista. *Pystyvyyssodotuksilla* tarkoitetaan yksilön uskoa siihen, että hän pystyy suorittamaan jonkin toiminnon menestyksekkäästi. Näistä tekijöistä muodostuu motivaatio muuttaa käyttäytymistä, tai olla muuttamatta sitä. (Bandura 1997.) Edellä mainituista tekijöistä etenkin pystyvyydellä on tutkimusten mukaan merkittävä yhteys terveyskäyttäytymiseen (Conner & Norman 2005; Renner & Schwarzer 2003). Sosiaalis-kognitiivinen teoria on vakiintunut etenkin terveys- ja sosiaalipsykologian aloilla (Luszczynska & Schwarzer 2005). Pystyvyys on tärkeä käsite myös *suunnitellun käyttäytymisen teoriassa*. Siinä yksilön asenteet, sosiaaliset normit ja käsitys pystyvyydestä muodostavat käyttäytymisaikomuksen, jota seuraa toiminta. (Ajzen & Fischbein, 1980.)

Tutkimuksessani tarkoitan pystyvyyden tunteella Banduraa mukaillen yksilön uskoa siihen, että hän pystyy vaikuttamaan omaan käyttäytymiseensä ja selviytyy haastavista tilanteista. Tunne omasta pystyvyydestä ohjaa yksilön toimintaa, tavoitteiden asettamista sekä tapaa ajatella. Vahvaan pystyvyyden tunteeseen liittyy ajatus siitä, että oma toiminta johtaa toivottuun lopputulokseen. (Bandura 1997; 2004.) Muutosprosessin kuluessa pystyvyyden tunne tavallisesti kasvaa (Prochaska, Norcross & DiClemente 2006). Pystyvyys pitää sisällään myös yksilön tilannekohtaisen varmuuden tunteen siitä, että hän ei haastavassakaan tilanteessa palaa takaisin haitalliseen käyttäytymismalliin (Prochaska ym. 2008, 102).

2.4.1 Informaation lähteet ja pystyvyyden ulottuvuudet

Pystyvyyden tunteen pohjana toimivat neljä erilaista *informaation lähdettä*: tieto aikaisemmista kokemuksista, sijaiskokemukset, toisten henkilöiden sanalliset viestit sekä fyysisen tilan ja omien tunnereaktioiden tulkitseminen. Aiemmat kokemukset muodostavat merkittävimmän pohjan pystyvyyden tunteelle. Onnistumiset ja epäonnistumiset elämässä muovaavat yksilön uskoa siihen, miten hän selviytyy tulevista haasteista. Sijaiskokemukset sen sijaan viittaavat yksilön kaltaisten ihmisten suoriutumiseen, johon henkilö vertaa itseään ja omaa toimintaansa sekä ottaa mallia ympäristöstään. Henkilön pystyvyyden tunne vahvistuu muiden ympärillä olevien ihmisten onnistumisten myötä ja vastaavasti muiden epäonnistumiset heikentävät yksilön pystyvyyden tunnetta sekä uskoa onnistumiseen. Toisten ihmisten sanallinen vaikuttaminen viittaa siihen, että muut ihmiset viestinnällään, kuten suostuttelulla ja kannustuksella vaikuttavat henkilön pystyvyyden tunteeseen. Toiset ihmiset saattavat vakuutella henkilöä hänen kyvyistään, jolloin positiivinen kannustus lisää uskoa onnistumiseen ja siten vahvistaa pystyvyyttä. Sitä vastoin kielteinen palaute heikentää pystyvyyden tunnetta ja uskoa omiin kykyihin. Yksilöt arvioivat myös omia tunnereaktioitaan ja fyysistä tilaansa, jolloin henkilöt, joilla on vahva pystyvyyden tunne, tietävät selviytyvänsä haastavistakin tilanteista. Sen sijaan yksilöt, joilla on alhaisempi pystyvyyden tunne, kokevat haastavat tilanteet hyvin stressaaviksi ja omat kykynsä puutteellisiksi, jolloin pystyvyys heikentyy entisestään. (Bandura 1997; Luszczynska & Schwarzer 2005.) Mitä vahvempi pystyvyyden tunne henkilöllä on, sitä määrätietoisemmin hän asettaa korkeita tavoitteita ja ponnistelee päämääränsä suuntaan sekä käyttää siihen voimavarojaan. Pystyvyyden tunnetta on mahdollista vahvistaa ja kehittää, minkä seurauksena yksilö pystyy paremmin ohjailemaan omaa käyttäytymistään. (Bandura 1997.) Tutkimukseni aineistossa tarkastelen pystyvyyden tunnetta erityisesti sen eri lähteiden kautta, jolloin ne muodostavat myös yhden tavan luokitella aineistoa. Elintapaohjaukseen osallisten puhetapoja tarkastellessani kiinnitän huomiota erityisesti kohtiin, joissa tulee esiin aineksia pystyvyyden informaation lähteistä. Näin muodostan kokonaiskuvan tutkittavien pystyvyyden tunteesta osana elintapamuutoksen onnistumista.

Pystyvyyden tunteessa on erotettavissa eri *ulottuvuuksia*. Tunteen taso vaihtelee tavoitteen vaatimuksen mukaan, jolloin haastavan tehtävän suorittamiseksi edellytetään korkeampaa pystyvyyden tunnetta kuin helpon rutiininomaisen tehtävän kohdalla. Toinen pystyvyyden ulottuvuus on tunteen yleisyys. Pystyvyys voi rajautua tiettyihin elämän osa-alueisiin taikka toimintaan, jolloin pystyvyys on toimintaspesifiä. Yleinen pystyvyyden tunne sen sijaan kattaa laajasti monia asioita. Kolmas ulottuvuus on voimakkuus, jolloin pystyvyyden tunteen ollessa voimakas, yksilön

mahdollisuudet onnistua tehtävän suorittamisessa ovat paremmat ja hän myös asettaa tavoitteensa korkeammalle. Tällöin yksilö käyttää enemmän voimavaroja tehtävän suorittamiseen ja uskoo onnistumiseensa. Vastaavasti alhainen pystyvyys aikaansaa negatiivisia tunteita, kuten toivottomuutta tavoitteen saavuttamiseen liittyen. (Bandura 1997.)

Pystyvyyden on todettu olevan yhteydessä muutoksen eri vaiheisiin, jolloin pystyvyyden tunne vahvistuu muutoksen edetessä. Yksilön usko omiin mahdollisuuksiinsa ja kykyynsä muutoksen toteuttamisessa lisääntyy muutosvaiheiden edetessä. (Migneault, Adams & Read 2005, 444.) Sosiaalisen tuen on todettu vaikuttavan epäsuorasti pystyvyyden tunteeseen ja siten elintapamuutoksen onnistumiseen (Hankonen 2011, 28). Myös sosiodemografisten tekijöiden kuten koulutustason ja iän yhteyttä pystyvyyteen on tutkittu jonkin verran. Tutkimusten mukaan matala koulutus ja alhainen sosioekonominen asema ovat yhteydessä heikkoon pystyvyyden tunteeseen. (esim. Tong & Song 2004.) Aiheen laajuuden vuoksi tässä tutkimuksessa ei ole mahdollista huomioida sosiodemografisia tekijöitä osana pystyvyyttä, joten ne rajautuvat tutkimukseni ulkopuolelle.

2.4.2 Pystyvyydestä tehty aiempi tutkimus

Pystyvyyden ja terveyskäyttäytymisen välisestä yhteydestä löytyy kiitettävästi kansainvälistä tutkimusta (esim. Badr & Moody 2005), mutta kotimaista tutkimusta aiheesta on tehty vähän. Tupakoinnin ja pystyvyyden välisestä yhteydestä on sen sijaan löydettävissä runsaasti tutkimusta. Badr ja Moody tarkastelivat tutkimuksessaan (2005) sitä, miten pystyvyys ennakoii tupakoinnin lopettamista sitä harkitsevilla ja niillä, jotka eivät harkinneet lopettamista. Tutkimus toteutettiin poikkileikkaustutkimuksena 657 kuwaitilaisen miehen keskuudessa. Tutkimuksen perusteella voitiin todeta, että niillä, jotka harkitsivat tupakoinnin lopettamista oli korkeampi pystyvyyden tunne ja myös korkeampi koulutus verrattuna niihin, jotka eivät harkinneet tupakoinnin lopettamista. Saman suuntaisia havaintoja siitä, että vahva pystyvyyden tunne on yhteydessä tupakoinnin lopettamisen onnistumiseen, on saatu muissakin tutkimuksissa (esim. Ward 2001; Siahpush, McNeill, Borland & Fong 2006). Myös Fagan kollegoineen (2003) tutki nuorten työssäkäyvien pystyvyyden tunteen yhteyttä tupakoinnin lopettamiseen. Tulosten perusteella alhainen pystyvyys näkyi säännöllisenä tupakointina, kun taas korkeampi pystyvyyden tunne liittyi epäsäännöllisemmin tupakoiviin. Alkoholiriippuvuuden ja pystyvyyden välistä yhteyttä ovat tutkineet Demmel ja Beck (2004), joiden tutkimuksessa oli mukana 87 alkoholiriippuvaista katkaisuhoidossa olevaa henkilöä. Tutkimuksessa

havaittiin pystyvyyden tunteen olevan positiivisessa yhteydessä yksilön luottamukseen riippuvuuden voittamisesta ja katkaisuhoidon onnistumisesta. Erilaisten riippuvuuksien ja pystyvyyden yhteydestä tehdyt tutkimukset ovat valideja myös oman tutkimukseni kannalta. Kaikissa on kyse addiktoivasta, terveydelle epäedullisesta käyttäytymisestä, jota pyritään muuttamaan erilaisin interventioin.

Pystyvyyden yhteydestä painoon sekä liikunta- ja syömistottumuksiin on myös tehty aiemmin tutkimuksia. Kaewthummanukul ja Brown (2006) havaitsivat tekemänsä kirjallisuuskatsauksen perusteella pystyvyyden tunteen ennustavan fyysistä aktiivisuutta. Stutts (2002) selvitti tutkimuksessaan tekijöitä, jotka määrittävät fyysistä aktiivisuutta ja havaitsi korkean pystyvyyden tunteen olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja vastaavasti alhaisen pystyvyyden tunteen olevan yhteydessä ylipainoon. Nies ja Kershaw (2002) totesivat poikkileikkaustutkimuksessaan korkean pystyvyyden tunteen olevan yhteydessä parempiin fyysisiin suorituksiin.

Oman tutkimukseni kannalta mielenkiintoinen on Richmanin ja kollegoiden (2001) tutkimus painonhallintaintervention vaikutuksesta pystyvyyden tunteeseen ylipainoisten naisten keskuudessa. Pystyvyyden on todettu lukuisissa tutkimuksissa ennustavan tuloksia addiktiivisen käyttäytymisen muutoksessa, mukaan lukien painonpudotus. Richmanin ym. tutkimuksessa verrattiin myös pystyvyyttä normaalipainoisten ja ylipainoisten kesken. Vertailuasetelma oli urauurtava, sillä pystyvyyttä ei ollut aiemmin vertailtu ylipainoisten ja normaalipainoisten kesken. Tulosten perusteella ylipainoisten pystyvyyden tunne on selvästi heikompi kuin normaalipainoisilla. Intervention etenemisen myötä pystyvyyden tunne kuitenkin vahvistui ylipainoisillakin huomattavasti. Tutkimuksen tulokset myötäilevät aiempien tutkimusten tuloksia siitä, että käyttäytymisen muutokseen tähtäävät painonpudotusohjelmat ovat tehokkaita lyhyellä tähtäimellä. Liikalihavuus vaatii kuitenkin pitkän aikavälin tarkastelua ja sitoutumista niin asiakkaalta itseltään kuin terveydenhuollon ammattilaiseltakin. Tutkimus toimii perusteena muodostamilleni esioletuksille siitä, että pystyvyys on merkittävässä asemassa elintapamuutoksen onnistumisessa. Käytän Richmanin ym. tutkimuksen tuloksia hyväkseni, kun tulkitson oman tutkimukseni kvalitatiivisia tuloksia.

2.5 Muutospuhe

Muutospuheella tarkoitan tutkielmassani Koski-Jännestä mukaillen henkilön puhetta nykytilanteen haitoista ja vastaavasti muutoksen tuomista eduista sekä hyödyistä. Muutospuheen taustalla on muutosoptimismi ja aikomukset tehdä muutos. (Koski-Jännes 2008, 54.) Muutospuhe on ohjaussuhteessa molemminpuolinen tapa kommunikoida, jossa asiakkaan toiveet ja voimavarat ovat keskiössä (Tomlin & Richardson 2004, 24). Muutospuheen tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi ongelman tunnistaminen, huolen ilmaiseminen ja suoraan tai epäsuorasti esitetyt aiheet muutoksesta, joita seuraa muutosoptimismi ja sitoutuminen muutokseen. (Koski-Jännes 2008.) Omassa tutkielmassani paikannan aineistosta muutospuhetta sen tunnusmerkkien kautta.

Motivoiva haastattelu on ohjauksessa käytetty menetelmä, joka perustuu ohjaajan ja asiakkaan yhteistyölle sekä asiakkaan omien voimavarojen tukemiselle. Motivoivan haastattelun keinoin pyritään houkuttelemaan esiin ja vahvistamaan asiakkaan muutospuhetta, joka aktivoi ajatuksia muutoksen suuntaan. Asiakkaalla itsellään ajatellaan olevan tarvittavat tiedot sekä taidot muutoksen toteuttamiseen, minkä vuoksi motivoivan haastattelun avulla pohditaan asiakkaan tavoitteita ja niihin liittyviä arvoja, antamatta suoria vastauksia tai ratkaisuja ohjaajan taholta. Ohjaaja ja ohjausryhmä voivat oikeilla kysymyksillä ja keskustelulla herätellä sekä vahvistaa yksilön muutospuhetta ja siten edistää muutoksen toteuttamista. (Miller & Rollnick 2002, 35.)

Muutospuheen vastakohta on *muutosvastarinta*, joista molemmat ovat osa muutosprosessia. Muutosvastarinta taikka muutosvastaisuus pitää sisällään puhetta ja ajatuksia muutoksen haitoista ja nykytilanteen hyödyistä, mikä on esteenä muutokselle. Muutosvastaisuus liittyy olennaisesti asiakkaan ja ohjaajan väliseen suhteeseen, eikä ole siis ainoastaan asiakkaan ominaisuus. Muutosvastaisuuden onnistunut käsittely edellyttää ohjaussuhteelta luottamuksellisuutta ja avoimuutta sekä asiakaslähtöisyyden korostamista. Muutoksen vastustus on usein passiivista ja muutoksen pelkoon liittyvää, jolloin avoin keskustelu pelosta vähentää vastustusta ja herättää muutospuhetta. Ohjaajan rooli muutospuheen vahvistamisessa ja prosessin käynnistymisessä on tärkeä. (Miller & Rollnick 2002.) Tutkimuksen avulla voidaan löytää keinoja kehittää ryhmäohjausta ja tarjota ohjaajalle välineitä ohjauksen tehostamiseen sekä osallistujien motivointiin. Ohjaajan ohjaus- ja vuorovaikutustyyli on merkitystä osallistujien motivaation kannalta, minkä vuoksi ohjauksen laatu edellyttää erityistä huomiota. Parhaimmillaan ohjaaja pystyy herättämään osallistujissa motivaation ja vahvistamaan pystyvyyden tunnetta sekä uskoa muutokseen. Ohjaajan on tärkeä havaita myös, missä muutoksen vaiheessa osallistuja on, kartoittaakseen, minkä verran

motivointia ja tukea osallistuja tarvitsee. Haluan tutkimuksellani luoda edellytyksiä ryhmämuotoisen elintapaohjauksen kehittämiseksi ja nykyistä laajemmalle käytölle. Tutkielmassani huomioni keskittyy osallistujien puheeseen ohjaajan roolin jäädessä vähemmälle huomiolle.

3 Diskurssianalyysi metodisena lähestymistapana

Tässä luvussa esittelen tutkielmani metodologiaa ja käyttämiäni analyysimenetelmiä. Aluksi esittelen ja paikannan tutkielmani diskurssianalyttisessä kentässä. Tämän jälkeen käyn läpi tutkielmani tärkeimmät käsitteet ja suhteutan niitä oman tutkielmani tarkoituksiin.

3.1 Sosiaalinen konstruktionismi

Sosiaalinen konstruktionismi toimii tutkielmani tieteenfilosofisena taustana ja teoreettisena orientaationa. Sen ydinajatus on sosiaalisen todellisuuden rakentuminen kielellisessä vuorovaikutuksessa. (Burr 2003, 139–140; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Kielen avulla ei ainoastaan kuvata asioita, vaan myös merkityksellistetään maailmaa ja tuotetaan seurauksia. Kohtaamme sosiaalisen todellisuuden aina jostakin näkökulmasta merkityksellistettynä. Huomionarvoista on se, että myös tutkija tarkastelee todellisuutta aina kulttuuristen merkitysten kautta. (Burr 1995, 1–8.) Diskurssianalyttisessäkin tutkimuksessa tutkijan tuottama tieto ei ole objektiivista, vaan se on aina yksi näkökulma todellisuudesta ja siten myös sosiaalinen konstruktio. Näin ollen tutkijan tulkinnat ovat aina suhteellisia. (Suoninen 1997, 12–14.) Tutkijan ei ole mahdollista eikä tarkoitukskaan päästä kielen taakse, vaan kiinnostuksen kohteena on kieli itsessään sekä se, miten kieltä käytetään ja mitä seurauksia sillä on (Potter & Wetherell 1987, 49). Kieli nähdään sosiaalisessa konstruktionismissa seurauksellisenä, tilannesidonnaisena ja sosiaalisen elämän kannalta merkityksellisenä ilmiönä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Seuraavaksi esittelen diskurssianalyysin kenttää ja tutkielmani kannalta olennaisia käsitteistöä. Tämän jälkeen käsittelen kielen ulottuvuuksia ja tutkielman metodisia valintoja.

3.2 Diskurssianalyttinen käsitemaailma

Tutkielmani analyysissä käytän diskurssianalyttisen tutkimuksen välineitä. *Tulkintarepertuaarin* ja *subjektiposition* käsitteet ovat tutkielmani tärkeimmät analyttiset käsitteet, ja ne ohjaavat sekä tutkimuskysymysten laadintaa että aineiston analyysiä. Tarkastelen aineistoa analysoimalla toimijoiden tapoja jäsentää omaa toimijuuttaan ja muutosprosessia. Diskurssianalyysillä tarkoitan tutkielmassani toimijoiden puhetapojen, näkökulmien ja positioiden analysointia. Oletukseni on, että tavat kuvata ja merkityksellistää omaa toimijuutta kertovat yksilöiden käsityksistä omasta

pystyvyydestään ja valmiudestaan elintapamuutoksen toteuttamiseen. Oletan myös edellä esitettyihin teoreettisiin näkökulmiin nojaten, että pystyvyys ja oma toimijuus vahvistuvat elintapamuutoksen edetessä. Seuraavaksi esittelen diskurssianalyysiä ja siihen sisältyvää käsitemaailmaa yksityiskohtaisemmin.

Diskurssianalyysi ei ole selvärajainen metodi, vaan se mahdollistaa useita erilaisia metodisia painotuksia ja sovelluksia (Suoninen 1992, 125). Diskurssianalyttisissä suuntauksissa on erilaisia painotuksia sen suhteen, mihin tutkimus kohdistuu ja millaisia valintoja perusulottuvuuksien, kuten kriittisyyden ja analyttisyyden suhteen tehdään. Myös tilanteisuuden kohdalla tulee valita keskittykö tutkimuksessa paikallisiin prosesseihin vai laajempaan kulttuuriseen kontekstiin ja merkityksiin. (Jokinen & Juhila 1999.) Tutkimuksessani painottuvat tilanteisuus sekä analyttisyys, millä tarkoitan puhetapojen ja toimijuuden yksityiskohtaista tarkastelua. Tilanteisuus tulee esiin itse vuorovaikutustilanteen korostumisena puheen kontekstina. Jokisen, Juhilan ja Suonisen (1993, 24–27) mukaan diskurssianalyttisessä lähestymistavassa tutkimuskohteena on kielellinen toiminta, jota tarkastellaan tilanteisesti rakentuvana kulttuuristen merkitysresurssien kokoelmana. Diskurssianalyysissä ollaan kiinnostuneita siitä, miten toimijat tekevät asioita ymmärrettäväksi kielen avulla. Kielen kautta luodaan merkityssysteemejä, joista sosiaalinen todellisuus rakentuu. Näitä merkityssysteemejä voidaan kutsua diskursseiksi, tulkintarepertuaareiksi tai puhetavoiksi. Omassa tutkimuksessani käytän tulkintarepertuaarin käsitettä, jota käsittelen yksityiskohtaisemmin seuraavassa luvussa osana tutkielmani kannalta olennaista diskurssianalyttistä käsitemaailmaa.

3.2.1 Tulkintarepertuaarit

Potter ja Wetherell (1994, 7) määrittelevät diskurssin laajasti, jolloin diskurssit viittaavat kaikkeen käytettyyn kieleen, pitäen sisällään sekä puheen että kirjoituksen. Jokinen, Juhila ja Suoninen (1993) näkevät diskurssit hieman suppeammin eheinä säännönmukaisten merkityssuhteiden systeeminä, jotka toisaalta rakentuvat sosiaalisissa käytännöissä, mutta myös rakentavat ja uusintavat todellisuutta. Sosiaalinen todellisuus muodostuu siten merkityssysteemeistä, joita voidaan kutsua diskursseiksi tai tulkintarepertuaareiksi. (mts. 24–27.) Diskurssin käsite korostaa ilmiöiden historiallisuutta sekä institutionaalisuutta, ja se liitetään usein foucault'laiseen perinteeseen. Tulkintarepertuaari on neutraalimpi käsite, joka sopii esimerkiksi arkista vuorovaikutusta tarkasteleviin tutkimuksiin, tuoden esiin kielenkäytön vaihtelevuuden ja rikkauden. (Jokinen & Juhila 1999, 70–71.) Tässä tutkimuksessa käytän *tulkintarepertuaarin* käsitettä, joka sopii tutkielmani

tavoitteisiin ja luonteeseen diskurssin käsitettä paremmin. Tarkoitin tulkintarepertuaarilla Jokista, Juhilaa ja Suonista (1993) mukaillen sisäisesti ristiriidatonta merkityssuhteiden kokonaisuutta. Suhteessa toisiinsa repertuaarit voivat kuitenkin olla ristiriidassa. Lisäksi ymmärrän tulkintarepertuaarit Potterin ja Wetherellin (1987) tapaan vakiintuneina tapoina kuvata asioita ja toimintaa. Repertuaarien tarkoituksena on avata uskomusten, asenteiden ja ominaisuuksien rakentamia ilmiöitä. Tulkintarepertuaarit ovat kulttuurisesti jaettuja resursseja, joita ihmiset voivat käyttää omiin tarkoituksiinsa hyvin eri tavoin. Repertuaareja käytetään sekä tietoisesti että tiedostamatta, ja niiden käytöllä voi olla vaikutusta myös vuorovaikutustilannetta laajemmin. (Burr 2003, 60.)

Tulkintarepertuaarit ovat rakennuspalikoita, jotka koostuvat rajoitetusta määrästä termejä ja joita käytetään tietyn kieliopin sekä tyylin mukaisesti. Puhuja käyttää näitä rakennuspalikoita muodostaessaan oman versionsa jostakin ympäröivän maailman ilmiöstä tai toiminnasta. (Wetherell & Potter 1988, 172.) Samoja ilmaisuja on kuitenkin mahdollista käyttää usean eri repertuaarin piirissä, minkä vuoksi repertuaarit tulevat ymmärrettäviksi aina siinä kontekstissa, jossa niitä käytetään (Burr 2003, 66). Tässä tutkimuksessa kartoitan aineistostani tulkintarepertuaareja, joita osallistujat käyttävät elintapapuheessaan.

3.2.2 Selonteot

Diskurssianalyysissä selonteot ovat tarkastelun kohteeksi otettavia kuvauksia (Suoninen 1999, 20–22). Scottin ja Lymanin (1968) mukaan selonteoilla pyritään oikeuttamaan ja puolustelemaan odottamatonta tai normaalista poikkeavaa toimintaa, joka muodostuu toiminnan ja odotusten välisestä sosiaalisesta kuilusta (mts. 46–47). Selonteoilla (*accounts*) on siis selitysluonne, ja niiden avulla odottamaton toiminta perustellaan vähemmän poikkeavaksi ja toisaalta tehdään normaali toiminta näkyvämmäksi. (mts. 61–62).

Selontekojen avulla tehdään ymmärrettäväksi itseä ja maailmaa, ja selonteot ovat osaltaan vaikuttamassa myös siihen, millaiseksi maailma tulevaisuudessa ymmärretään. Selonteoissaan toimijat nojaavat diskursseihin tai repertuaareihin, jotka ovat kulttuurisesti ymmärrettäviä. Toisaalta selonteot myös ylläpitävät kulttuuria ja ovat siten olennainen osa kulttuurin jatkuvuutta. Vuorovaikutuskäytännöt, joissa selonteotkin ovat läsnä, rakentavat ja uusintavat vuorovaikutustilannetta laajempiakin rakenteita. (Suoninen 1999, 20–22.)

Eri perinteissä selonteko määritellään hieman eri painotuksin. *Selontekovelvollisuus* on Harold Garfinkelin käsite, joka pohjautuu ajatukseen jokapäiväisestä vuorovaikutuksesta, jossa joko noudatetaan tai muunnellaan sosiaalista järjestystä tuottavia sääntöjä. Toimijat antavat selontekoja, jotta toiminta näyttäytyisi muille normaalina ja järkevänä. (Garfinkel 1967 [1984].) Omassa tutkimuksessani painottuu etnometodologiaan pohjautuva Garfinkelin näkemys selonteosta. Aineistossani selonteot paikantuvat useimmiten siten, että ravitsemusterapeutti esittää kysymyksen, johon ryhmään osallistujat antavat vastineeksi selonteon. Ryhmätapaamisissa tilanne velvoittaa osallistujat annettujen tehtävien ja esitettyjen kysymysten kautta antamaan selontekoja, mutta ryhmäkeskustelun kontekstin vuoksi kysymyksiin annetut vastineet saattavat sisältää muutakin kuin selontekoja ja olla raportointia laajempia vastauksia.

3.2.3 Subjektipositiot

Tutkimuksessani tarkastelen elintapamuutokseen osallistuvien toimijuutta puheessa rakentuvien asemointien kautta. Kieli konstruoi subjekteja, sillä käytettyjen repertuaarien kautta ihmisille muodostuu erilaisia *subjektipositioita* eli toimija-asemia. Subjektiposition käsite pohjautuu Harrén ja van Langenhoven asemointiteoriaan. (Harré & van Langenhove 1999, 22–27.) Positiot ohjaavat yksilön näkemään itsensä ja ympäröivän maailman tiettyssä valossa. Subjektipositio on kielellinen resurssi, joka määrittää toimijoiden oikeuksia ja velvollisuuksia kussakin tilanteessa. Eri repertuaarit kutsuvat toimijoita erilaisiin positioihin. (Suoninen 1993, 61.) Valitessaan tietyn puhettavan taikka tulkintarepertuaarin, yksilö omaksuu siihen liittyvät käsitteet ja kuvaukset. Näin henkilö asemoidessaan itsensä tuottaa itsensä ja näkee maailman sekä sen ilmiöt tuosta tulkintarepertuaarista käsin. (Davies & Harré 1992, 46–49.)

Harrén ja van Langenhoven asemointiteorian mukaan subjektipositiot ovat suhteellisia, jolloin asemoidessaan muita ihmisiä, yksilö asemoi samalla myös itsensä (1999, 22–27). Positiot tuotetaan aina vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja niitä tulee tarkastella aina suhteessa toisiinsa (Davies & Harré 1992, 48–50). Positiot ovat myös tilanteisia ja muuttuvia. Ne voivat olla pitkäaikaisia tai rajautua tiettyyn vuorovaikutustilanteeseen. (Burr 1995, 142–146.) Tässä tutkielmassa puhutavat ovat pikemmin tilannesidonnaisia, jolloin henkilöt tiettyssä tilanteessa tuottavat asiat tietyllä tavalla. Toisessa kontekstissa omaksutut käsitteet voivat olla jo täysin erilaisia, eli kontekstisidonnaisuus tulee huomioida ja pitää mielessä aineistoa tarkasteltaessa.

Ihminen on aktiivinen toimija, jonka on mahdollista hyväksyä tai hylätä sille tarjoutuvat positiot (Burr 1995, 142–146). Toimijat voivat valita tarjoutuvista subjektipositioista ne, joihin he haluavat identifioitua, vaikka prosessi ei olekaan täysin yksilön tahdon alainen (Gavey 1997, 54). Jatkuvasti muuttuvat subjektipositiot muodostavat yksilön identiteetin, minuuden, joka on myös dynaaminen ja altis muutokselle (Burr 1995, 142–146). Tutkimuksessani olen kiinnostunut siitä, millaisia positioita elintapaohjaukseen osallistuvat henkilöt puheellaan tuottavat ja miten positioita rakennetaan vuorovaikutteisesti ryhmätapaamisissa.

3.2.4 Toimijuus

Subjektiposition käsitteeseen liittyy läheisesti *toimijuus*. Käytetyt tulkintarepertuaarit ja subjektipositiot rakentavat henkilöiden toimijuutta erilaiseksi. Diskurssianalyttisesti toimijuuden käsitteellä ymmärretään yksilön kykyä vaikuttaa ympäristön tapahtumiin aktiivisen toimintansa kautta (Barnes 2000, 25).

Banduran (2001, 6–11) määritelmä toimijuudesta pitää sisällään tavoitteellisuuden, itseohjautuvuuden, ennakoitavuuden ja reflektiivisyyden. *Tavoitteellisuus* viittaa motivoituneeseen toimintaan ja valinnan mahdollisuuteen toiminnan tavoitteista. *Itseohjautuvuus* tarkoittaa itsensä tarkkailua ja toiminnan muokkaamista omiin arvoihin sopivaksi. Toiminnan motiivin tulisi olla ulkoisten rangaistusten ja palkkioiden sijaan yksilön sisäiset arvot, jolloin toiminta on itseohjautuvaa. *Ennakoitavuus* tuo toimintaan mielekkyyttä ja auttaa suunnittelemaan toimintaa sellaiseksi, että toivotut tavoitteet saavutetaan. *Reflektiivisyyden* avulla toimijat arvioivat omaa toimintaansa ja sen taloudellisuutta, minkä perusteella he voivat tarvittaessa muokata toimintatapojaan. Tilanteen arviointiin vaikuttavat usein myös aiemmat kokemukset sekä henkilökohtaiset ominaisuudet. Tässä tutkielmassa en eritele toimijuutta näin monisyisesti, mutta eri ulottuvuuksien tiedostaminen on hyödyllistä toimijuutta analysoitaessa. Toimijuus on tärkeä käsite myös pystyvyyden tarkastelussa, sillä mitä vahvempi pystyvyys yksilöllä on, sitä paremmaksi oma suorituskkyky ja toimijuus määritellään (Bandura 2006, 175).

Tutkielmassani ymmärrän toimijuudella myös sitä, mitä käyttäytymisen muuttamiseen liittyvässä tutkimuksessa puhutaan. Nelli Hankosen (2011) mukaan toimijuutta luonnehtii yksilön autonomia, päättäväisyys sekä määrätietoinen tavoitteisiin pyrkiminen. Hankonen toteaa väitöskirjassaan

toimijuuden olevan olennainen tekijä elintapamuutoksessa. Etenkin itsevarmat ja kilpailuhenkiset henkilöt onnistuvat laihduttamisessa muita paremmin. Toimijuus linkittyy vahvasti painonhallintaan ja elintapamuutoksen onnistumiseen. Tämän vuoksi toimijuuden tarkastelu on tutkielmassani erityisen tärkeää. Toimijuuden rakentumisessa kiinnitän huomiota lauseen rakentumiseen sekä persoonapronomineihin, mitkä antavat viitteitä siitä, millaiseksi puhuja muodostaa omaa toimijuuttaan.

Yksilö rakentaa toimijuuttaan usein viittaamalla itseensä yksikön ensimmäisessä persoonassa, jolloin toimijuus ilmaisee tietynlaista vastuunottoa (Harré 1995, 121–123). Käyttämällä yksikön ensimmäistä persoonapronominia ihminen määrittää itsensä tietoiseksi toiminnan subjektiksi (Laitinen 1995, 354). Toimija voi viitata minään myös *nollapersoonan* kautta, jolloin hän ei kielipollisesti tuo minää esiin, vaan kontekstista saa viitteitä siitä, että puhuja viittaa itseensä (Pälli 2003, 76). Nollapersoonarakenteessa subjekti ja predikaatti ovat yksikön kolmannessa persoonassa. Tällaisesta rakenteesta puhutaan persoonan välttämisen keinona, jolloin puhuja häivyttää tietoisesti tai tiedostamattaan puheesta pois itsensä tai kuulijansa. (Laitinen 1995, 337–338.) Persoonan välttely on geneerisyyden eli yleistämisen yksi tunnuspiirre. Erään tulkinnan mukaan se liittyy ryhmäksi rakentamiseen ja ryhmään, jolloin geneerisen persoonan käyttö viittaa puhujan ryhmän jäsenenä. Geneeristä persoonaa käytettäessä puhuja rakentaa itsestään ryhmän jäsenen, joka toteaa muitakin ryhmän jäseniä koskevan asian. (Pälli 2003, 116–117.) Epäsuoraan viittaukseen liittyy yleistämisen periaate, jolloin yksilön henkilökohtainen toiminta laajenee sosiaaliseksi (mts. 68–69). Sekä passiivin että nollapersoonan avulla puheesta tehdään etäistä ja epähenkilökohtaista sekä pyritään välttämään vastuun ilmaisemista. Tällaisen puheen kautta voidaan pyrkiä suojelemaan puhujan itsensä tai kuulijan kasvoja. (Laitinen 1995, 341–342.) Nollapersoonaa käytetään usein puhuttaessa arkaluonteisista asioista, joihin myös muut ryhmässä voivat samaistua (Halonen 2008, 146).

Passiivi ja nollapersoonat ovat hyvin samankaltaisia rakenteita, mutta passiivilauseet eivät ole samalla tavalla yleistäviä kuin nollapersoonarakenteet. Passiivirakenteella pyritään siirtämään huomiota pois tekijästä ja nostamaan lauseen objekti tarkkailun kohteeksi (Hakulinen & Karlsson 1979, 255). Passiivi mahdollistaa myös etäisen puheen, jota käytetään etenkin vaikeissa tilanteissa. Tällöin puhuja haluaa luoda etäisyyttä itsensä ja kuulijoiden välille. (Hakulinen 1987, 213.)

3.3 Kontekstuaalisuus

Burrin mukaan toiminta merkityksellistyy aina sosiaalisen kontekstin kautta (Burr 2004, 35). Merkityksiä tarkastellaan aina siinä kulttuurisessa ympäristössä, jossa vuorovaikutus tapahtuu. Tarkastelun kohteena on etenkin se, millaiset selitykset ovat kussakin kontekstissa ymmärrettäviä, joten samaa ilmiötä voi kuvata monin eri tavoin. Kielelliset ilmaukset saavat merkityksensä siinä ympäristössä ja tilanteessa, jossa kieltä käytetään. Tämän vuoksi merkityssysteemejä ymmärtääkseen on tarkasteltava keskustelutilannetta ja asiayhteyttä. (Suoninen 1999, 18–19.) Merkitykset muuttuvat ja eri tilanteissa kieltä käytetään eri merkityksessä, eli mitään pysyvää yhtä merkitystä ei diskurssianalyysin piirissä ajatella olevan olemassa (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 12).

Käsitteenä konteksti pitää sisällään erilaisia merkityksiä. Sillä voidaan tarkoittaa yhteiskunnallista tilaa, toimintaympäristöä tai niiden tekijöiden kokonaisuutta, jotka ovat vaikuttamassa merkityksen rakentumiseen. Kontekstit voivat olla myös limittyneitä toisiinsa, ja samassa vuorovaikutustilanteessa voi olla useita eri konteksteja. Merkitykset syntyvät aina kielenkäytön kontekstissa, minkä vuoksi kieli on dynaaminen, jatkuvasti muuntuva ja muokkautuva, joka samalla myös muokkaa todellisuuttamme. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 28– 36.)

Konteksti nähdään analyysiä rikastuttavana ominaisuutena, jota vasten kieltä tulee tarkastella (Jokinen 1993, 29). Vuorovaikutuskonteksti on olennainen puheen merkityksen rakentumisessa. Vuorovaikutuskumppanilla on merkittävä asema selonteiden muotoutumisessa, ja vuorovaikutuksen osapuolet vaikuttavat myös siihen, mitä merkityssysteemejä pidetään hyväksytyinä ja kulttuurisesti jaettuina kussakin tilanteessa. (Suoninen 1999, 25–27.) *Tilannekontekstin* käsite viittaa välittömään sosiaaliseen tilanteeseen, jossa kieltä käytetään. Toimijoiden roolit, esimerkiksi potilas lääkärin vastaanotolla, ja fyysinen ympäristö ovat keskeiset ulottuvuudet tilannekontekstin tarkastelussa. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 32–33.)

Tilannekontekstilla tarkoitetaan kielenkäytön *mikrotasoa*, kun taas *makrotasosta* puhutaan, kun kielenkäytön konteksti ulottuu vuorovaikutustilanteen ulkopuolelle. Tällöin kieltä tarkastellaan kulttuurista kontekstia vasten, ja kieli merkityksellistyy suhteessa laajempiin kulttuuriin merkityksellistämisen tapoihin ja käytäntöihin sekä kunkin aikakauden diskursiiviseen ilmastoon. (Jokinen & Juhila 1999, 56.) Eri tason kontekstit ovat usein sisäkkäisiä, eikä niiden välillä ole selkeää rajaa, jolloin tutkijan päätettäväksi jää, mihin hän haluaa kiinnittää huomionsa (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 32). Tässä tutkimuksessa päähuomio on tilanteisessa vuorovaikutuksessa, pitäen samalla mielessä kielen yhteydet laajempiin kulttuuriin rakenteisiin.

3.4 Kielenkäytön seurauksellisuus

Kieli ei ainoastaan kuvaa asioita ja ilmiöitä tai ole pelkkä viestinnän väline, vaan se on toimintaa, jolla on seurauksia (Wetherell & Potter 1988, 169–171). Kieltä eri tavoin käyttämällä ja muokkaamalla saadaan aikaan erilaisia seurauksia (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 12). Kielenkäytöllä voidaan nähdä olevan sekä tilannekohtaisia että laajempia funktioita. Tilannekohtaisia funktioita ovat esimerkiksi kielenkäyttö suostutteluun ja pyytämiseen. Laajemmat funktiot ulottuvat vuorovaikutustilanteesta laajemmalle, ideologisiin seurauksiin, kuten yhteiskunnallisten rakenteiden ylläpitoon. Ihmisten käyttämät tulkintarepertuaarit vaihtelevat haluttujen seurausten mukaan. Funktioita tulee aina tarkastella siinä kontekstissa, jossa kieltä käytetään. (Wetherell & Potter 1988, 169–171.) Huomionarvoista on se, että funktiot pitävät sisällään toimijan tarkoittamien funktioiden lisäksi vaikutuksia, jotka ovat potentiaalisia vuorovaikutustilanteessa (Jokinen 1993, 42). Kielenkäytöllä voi haluttujen seurausten lisäksi olla myös tahattomia seurauksia, joita kielenkäyttäjä ei ollut suunnitellut (Wetherell & Potter 1988, 169–171).

Kielenkäyttäjällä on useita mahdollisuuksia käyttää kielellisiä resursseja. Se, miten kieltä käytetään, vaikuttaa siihen, millaiseksi sosiaalinen todellisuus rakentuu. Tehdyt kielelliset valinnat myös muokkaavat ja rakentavat toimijan identiteettiä sekä suhdetta muihin toimijoihin. (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 16–17.) Davies ja Harré (1992, 46) esittävät, että kielenkäyttö on seurauksellista myös siinä mielessä, että kielen kautta toimijoille muodostuu erilaisia subjektipositioita eli toimija-asemia, joita käsittelin luvussa 3.2.4.

4 Tutkimuskysymykset ja aineisto

Tässä luvussa esittelen tutkielmaani ohjaavat tutkimuskysymykset ja aineiston sekä kerron analyysiprosessin etenemisestä. Lisäksi pohdin aineiston riittävyttä ja yleistettävyyttä sekä tutkijan asemaa laadullisessa tutkimuksessa. Luvun lopussa tuon esiin tutkielman teossa tärkeinä pitämiäni tutkimuseettisiä näkökohtia, jotka pyrin ottamaan huomioon jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa.

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksessani vastaan seuraaviin kysymyksiin:

- Millaisia *tulkintarepertuaareja* ja ilmaisia osallistujat käyttävät?
- Miten muutospuhe ja pystyvyys tulevat esiin osallistujien *selonteissa*?
- Miten osallistujat rakentavat omaa toimijuuttaan *muutospuhejaksoissa*?

Tässä tutkimuksessa tarkoitan tulkintarepertuaareilla resursseja, jotka ovat kulttuurisesti jaettuina (Burr 2003, 60), vakiintuneita tapoja kuvata asioita (Potter & Wetherell, 1987). Aineiston analyysin myötä muodostan aineistossa painottuvista puhetavoista keskeisimmät tulkintarepertuaarit. Tutkimuksessani selonteot kytkeytyvät ryhmätapaamisten luonteeseen, jolloin ryhmäläiset antavat selontekoja toiminnastaan, edistymisestään ja ongelmistaan tavanomaisesti vastauksena ohjaajan kysymyksiin. Keskustelun kontekstissa on kuitenkin odotuksenmukaista kertoa kokemuksista ja ajatuksista paikoitellen laajemminkin kuin raportoiden, minkä vuoksi vastaukset kysymyksiin saattavat sisältää muutakin kuin selontekoja. Toimijuudella tarkoitan yksilön vastuunottoa omasta elämästään ja kokemusta siitä, että hän voi omilla toimillaan vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Toimijuuteen liittyy läheisesti pystyvyyden käsite, joka viittaa yksilön käsityksiin omista kyvyistään toteuttaa muutos ja vaikuttaa omalla toiminnallaan tapahtumien kulkuun (Bandura 1997). Muutospuhe puolestaan tarkoittaa tutkimuksessani ohjaukseen osallistuvien henkilöiden puhetta muutoksen hyödyistä ja haitoista sekä ongelman tunnistamista. Muutospuhe voi sisältää piirteitä sekä muutosoptimismista että muutosvastarinnasta, jotka ovat molemmat osa muutosprosessia. (Koski-Jännes 2008; Miller & Rollnick 2002.) Tutkielmassani lähestyn toimijuutta, pystyvyyttä sekä muutospuhetta tarkastelemalla osallistujien puhetapoja sekä niissä rakentuvia asemointeja. Asemoinneilla tarkoitan vuorovaikutuksessa rakentuvia toimija-asemia, jotka määrittävät toimijoiden oikeuksia ja velvollisuuksia (Suoninen 1993, 61) sekä vaikuttavat siihen, miten toimijat näkevät

itsensä ja ympäröivän maailman (Davies & Harré 1992, 46–49). Tutkimukseni keskeisiä käsitteitä käsittelin yksityiskohtaisesti luvussa 3.

Tutkielmani tarkoitus on tunnistaa elintapamuutokseen osallistuvien henkilöiden puhetapoja muutosprosessissa. Puhetapoja tarkastelemalla tutkin sitä, miten toimijat tuottavat itsensä tietynlaisina henkilöinä ja millaiseksi osallistujien toimijuus rakentuu. Toimijuuden ohella muutospuhe ja pystyvyys toimivat aineiston tarkastelun ohjenuorana, muodostaen pohjan aineiston analyysin rakentamiselle. Tarkastelen puhetapoja ja toimijuuden myötä rakentuvia positioita tutkimukseni teoreettista viitekehystä ja aiempaa tutkimusta vasten. Tutkielmallani haluan luoda edellytyksiä ryhmämuotoisen ohjauksen nykyistä laajemman ja monipuolisemman käytön mahdollistamiseksi. Tämän myötä elintapaohjauksen ja painonhallinnan ryhmäohjausmallia voidaan kehittää tehokkaammaksi ja tuottavammaksi sekä tukea muutokseen osallistuvia mahdollisimman hyvin ja pitkäkestoisesti.

4.2 Aineistona elintapaohjauksen ryhmätapaamiset

Tutkielmani aineistona käytän videotallenteita tyypin 2 diabeteksen riskiryhmään kuuluvista muodostetun elintapaohjausryhmän kahdesta tapaamiskerrasta. Olen saanut aineiston käyttööni Tampereen yliopiston ja Työterveyslaitoksen yhteisessä tutkimusprojektissa *Ryhmän vuorovaikutus ja teknologiavälitteinen ohjaus osana yksilölle räätälöityä terveydenhuoltoa (ns. Counseling-hanke)*, jossa tutkitaan elintapaohjauksen vuorovaikutuskäytänteitä kasvokkaisissa ja videovälitteisissä ryhmätilanteissa. Hankkeessa käytetty vuorovaikutusaineisto käsittää yhteensä 22 videotallennettua elintapaohjausryhmän tapaamista, jotka on videoitu Työterveyslaitoksen toteuttaman tutkimuksen *The Effectiveness and Feasibility of Activating Counseling Methods and Videoconferences in the Dietary Group Counseling eli ns. Elvira-hankkeen* (Laitinen ym. 2010) yhteydessä. Kyseinen tutkimus toteutettiin yhteistyössä Oulun yliopiston ja Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin tyypin 2 diabeteksen ehkäisyhankkeen (D2D) toimijoiden kanssa (Alahuhta 2010, 17). Hanketta rahoitti Suomen Akatemian tutkimusohjelma *Ravinto, elintarvikkeet ja terveys* (2007–2010). Kyse oli ravitsemusterapeutin ohjauksesta ja osallistujat olivat työikäisiä tyypin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöitä, joilla oli tarvetta työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta elintapojen muutokseen.

Ohjauksen tavoitteena elintapaohjausryhmissä oli tulla tietoiseksi omasta syömiskäyttäytymisestä ja painonhallintaan vaikuttavista elintavoista sekä ryhtyä tekemään elintapamuutoksia, jotka ovat

painonhallinnassa tärkeitä. Lisäksi tavoitteena oli löytää ratkaisuja syömisen hallinnan lisäämiseksi ja saada ryhmässä tukea muilta samassa tilanteessa olevilta henkilöiltä. (Alahuhta 2010, 43.) Jokainen ohjausryhmä tapasi neljä kertaa 90 minuutin ryhmätapaamisissa kahden viikon välein. Viides ohjauskerta oli kuuden kuukauden kuluttua ensimmäisestä tapaamiskerrasta. Ohjaus tapahtui ryhmämuotoisena lähiohjauksena (kuusi ryhmää) ja videovälitteisesti etäohjauksena (viisi ryhmää). Ohjausmenetelmät sisälsivät pari- ja ryhmäkeskusteluja, erilaisia kotitehtäviä sekä ryhmätapaamisessa suoritettavia tehtäviä, kuten terveellisten eväiden esittelyä ja kokemusten jakamista päiväkirjan täyttämisen avulla. Ohjauksen suunnittelua ohjasi konstruktivistinen oppimisteoria ja transteoreettinen muutosvaihemalliteoria. (Laitinen ym. 2010.)

Hankkeessa mukana olevat ohjausryhmät muodostuvat ohjaajana toimivasta ravitsemusterapeutista sekä 5–9 työkäisestä, joilla on korkea riski sairastua tyypin 2 diabetekseen. Ryhmät eroavat toisistaan muun muassa siinä, tuntevatko he toisensa ennestään ja millainen suhde ryhmäläisillä on toisiinsa. Tutkimuksessani käytän aineistona videotallenteita yhden elintapaohjausryhmän (ryhmä 5) kahdesta ohjauskerrasta. Videotallenteiden avulla tarkastelen myös puhetta ryhmätapaamisissa valituista kuvakorteista, joiden tarkoitus on toimia ryhmäkeskustelun tukena. Kuvakorttien käyttö on yksi ryhmätapaamiseen liittyvä tehtävä ja siten osa proseduuria, jota tapaamisissa noudatetaan. Osallistujat valitsevat usean kuvan joukosta haluamansa kuvakortin sen mukaan, mikä kuvaa parhaiten heidän tunnelmiaan muutosprosessista. Kukaan perustelee vuorollaan valintansa ja kertoo omat ajatuksensa kuvakortin sisällöstä.

Tutkielmassani keskityn yhden ryhmän (ryhmä 5) ensimmäiseen ja neljanteen tapaamiseen. Tarkasteluni kohteena olevan ryhmän tapaamisiin osallistui viisi naispuolista henkilöä, jotka työskentelevät samassa työpaikassa ja tuntevat siten toisensa jo ennestään. Ensimmäisen tapaamisen alussa ryhmässä käydään läpi hankkeeseen ja tapaamisiin liittyviä käytännön asioita, kuten luottamuksellisuutta ja ryhmän tavoitteita. Ryhmäläiset valitsevat useiden kuvakorttien joukosta parhaiten omaa tilannettaan kuvaavan kortin, jonka valintaa he perustelevat sanallisesti muille. Ryhmäkeskustelussa käydään läpi kunkin ryhmäläisen valmiuksia muutoksen toteuttamiseen sekä omia muutostarpeita. Lisäksi ryhmässä pohditaan syitä muutokselle sekä toisaalta hyötyjä pysyä vanhoissa tavoissa. Neljännen tapaamiskerran alussa ryhmässä tehdään rentoutusharjoitus, jonka jälkeen käydään läpi viime tapaamiskerroista heränneitä ajatuksia. Tämän lisäksi ryhmätapaamisen teemana on syömisen kytkeytyminen koko elämän kenttään ja keskustelussa käydään läpi ryhmäläisten uni- ja liikuntapäiväkirjoja.

Tarkastelun kohteena oleva ryhmä valikoitui tutkielmani aineistoon sillä perusteella, että kyseistä ryhmää ei ollut vielä tarkasteltu tutkimusprojektissa tehdyissä muissa tutkielmissa. Valitsin tutkielmaani kaksi saman ryhmän tapaamista, jotta voin tarkastella sitä, miten pystyvyydestä ja muutoksesta puhutaan muutosprosessin eri vaiheissa. Halusin hieman ajallista etäisyyttä tarkasteltavien tapaamisten väliin, jotta saan pystyvyydestä kattavamman kuvan. Aineistoon tutustumisen myötä havaitsin mielekkäimmäksi ottaa analyysiin mukaan ensimmäisen tapaamiskerran lisäksi viimeisen ryhmätapaamisen sijaan neljännen tapaamiskerran, sillä viimeisessä tapaamisessa ryhmästä oli pudonnut pois useampi osallistuja. Lisäksi ensimmäisestä tapaamisesta oli kulunut jo huomattavan pitkä aika (1,5 vuotta). Ryhmän ensimmäisessä tapaamisessa läsnä oli viisi henkilöä sekä ravitsemusterapeutti. Tapaamisen kesto oli 1:11:34. Myös neljännessä tapaamisessa oli viisi osallistujaa sekä ravitsemusterapeutti ja tapaamisen kesto oli 1:29:12. Ensimmäisen ja neljännen tapaamisen välissä oli kuusi viikkoa.

Tutkielmani aineisto koostuu kahdesta videoidusta elintapaohjausryhmän tapaamisesta. Pienikin aineisto voi olla laadullisessa tutkimuksessa riittävä kuvaamaan ilmiötä ja vastaamaan tutkimuskysymykseen. Laadullisessa tutkimuksessa teoreettinen ja olemuksellinen yleistettävyyden on huomattavasti relevantimpaa, kuin perinteisesti empiiriseen tutkimukseen liitetty tilastollinen yleistettävyyden (Uusitalo 1991, 78). Aineistosta tehtävät tulkinnot ja niiden syvyys sekä kestävyys ovat tällöin olennaisia (Eskola & Suoranta 1998, 67). Yleistyksiä tehdäänkin aineistosta tehdyistä tulkinnoista, ei itse aineistosta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tutkijana pyrin säilyttämään kriittisyyden omaan tutkimukseeni tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Kuvaan analyysiprosessia yksityiskohtaisesti ja raportoin tutkimusprosessin etenemistä, minkä avulla vahvistan tutkimukseni luotettavuutta.

Diskurssianalyttisessä tutkimuksessa tutkijan työ on vuorovaikutuksellista. Tutkija on vuorovaikutuksessa niin aineistonsa, kuin tutkijakollegoiden ja tutkimuksen yleisön kanssa. Juhila (1999, 201–227) esittää diskurssianalyysiä tekeväälle tutkijalle neljää erilaista tutkijapositionia: analyttikko, asianajaja, tulkitsija ja keskustelija. Kussakin positiossa tutkija lähestyy ja analysoi tutkimusaineistoaan eri tavoin. *Analyttikko* pyrkii analysoimaan kielellistä toimintaa tiettyä metodologia käyttäen, jolloin tutkijan osallisuus aineistoon yritetään säilyttää mahdollisimman vähäisenä. *Asianajajalla* on pyrkimys kielellisen toiminnan tarkastelun lisäksi muutokseen ja jonkin päämäärän saavuttamiseen. Asianajaja on kriittinen olemassa olevien todellisuuksien suhteen ja pohtii sitä, miten todellisuudet voisi konstruoida toisin. *Tulkitsijan* positiossa aineiston ja analyysin välinen vuorovaikutuksellinen suhde on olennainen. Tutkija on analysoidessaan läsnä tutkimuksessa ja

vuorovaikutuksen aktiivinen osapuoli. Tulkitsija tukeutuu analyysissään aineistoon, mutta diskurssianalyysi ei ohjaa ainoastaan yhdenlaiseen analysoinnin tapaan, vaan tutkija tarkastelee aineistoa valitsemallaan lähestymistavalla. *Keskustelijan* positiossa tutkija osallistuu analysoidessaan aineistoa julkiseen mielipiteenvaihtoon, jolloin tutkija voi esimerkiksi puolustaa tai perustella aineistossa esiintynyttä näkökulmaa. Oma asemani tutkijana ei piirry selvärajaisena vain yhteen positioon, mutta vahvimmin koen itseni tulkitsijana. Tutkijana vaikutan siihen, mitä asioita analyysissä tuon esiin ja mistä tulkinnallisista resursseista käsin aineistoa tarkastelen. Pyrin mahdollisimman tiukasti pitäytymään aineistossa ja siinä esiintyvissä puhetavoissa ja niiden painotuksissa. Tutkijan roolin tiedostaminen läpi tutkimusprosessin pitää jatkuvasti mielessä kriittisyyden ja itsen reflektoinnin, mikä tukee myös tutkimuksen luotettavuutta.

4.3 Analyysiprosessista

Aloitin aineiston purkamisen litteroimalla videoaineistoa. Tutkimustehtävä määrittää aineiston litteroinnissa vaadittavan tarkkuuden. Tutkimuksessani olennaista eivät ole kielenkäytön pienet yksityiskohdat, minkä vuoksi en kiinnitä erityistä huomiota esimerkiksi taukoihin ja äänensävyihin. Litteroin ryhmän viisi ensimmäisen tapaamisen, ja neljännen tapaamiskerran aineiston sain valmiiksi litteroituna. Tutkimukseni aineisto pitää sisällään yhteensä 92 sivua litteroitua materiaalia. Koska tutkimukseni analyysimenetelmä on diskurssianalyttinen, tuon analyysiin havainnollistavia otteita aineistosta vahvistamaan tulkintaani. Ryhmätapaamisissa mukana olevien henkilöiden nimet on muutettu anonymiteetin turvaamiseksi. Aineisto-otteissa käyttämäni nimien lyhenteet ja litteroinnissa käytetyt merkinnät esittelen aineiston analyysin yhteydessä.

Tutkielmani on laadullinen tutkimus, jonka analyysissä käytän diskurssianalyttisiä välineitä. Aineiston analyysin aloitin käymällä aineistoa läpi useaan kertaan ja tein aineistosta alustavia havaintoja. Tutkimusotteeni on teorialähtöinen. Tällöin analyysin taustalla on teoriakenttä, jonka pohjalta tarkastelen aineistoa. Analyysiprosessin aluksi katsoin videoituja ryhmätapaamisia ja luin sen rinnalla litteroitua aineistoa saadakseni kokonaiskuvan aineistosta. Alustavan luennan jälkeen aloin etsiä aineistosta kohtia, joissa tutkittavat puhuvat omasta pystyvyydestään ja joissa tulee esiin muutospuhetta taikka muutosvastarintaa. Pystyvyys esiintyy aineistossa mainintoina aiemmin luvussa 3.4.1 kuvaamistani informaation lähteistä. Muutospuhetta paikannan aineistosta etenkin luvussa 3.5 mainittujen tunnuspiirteiden kautta. Toimijuuden tarkastelussa kiinnitän huomiota puheen rakenteeseen ja puheessa rakentuvaan itsen määrittelyyn osana muutosprosessia. Näin tulee

mahdolliseksi analysoida puhujan vastuunottoa omasta toiminnastaan sekä toimijoiden asemointeja suhteessa muutosprosessiin sekä muihin toimijoihin.

Lähiluvun avulla etsin aineistosta yhtäläisyyksiä ja eroja sekä toistuvia teemoja, joiden perusteella aloin muodostamaan aineistosta alustavia luokitteluja, jotka auttoivat analyysin alkuvaiheessa jäsentämään aineistoa. Näiden luokittelujen pohjalta alkoi vähitellen hahmottua tulkintarepertuaareja eli merkityssysteemin kokonaisuuksia. Puhetavat, joita tutkimuksessani kutsun tulkintarepertuaareiksi, rakentavat toimijoille erilaisia positioita, joiden kautta tarkastelen elintapamuutokseen osallistuvien toimijuutta. Analyysissä olen huomionut myös vuorovaikutuskontekstin ja sanojen lauseyhteydet merkitysten kokonaiskuvan hahmottamiseksi.

Luokittelun perusteina analyysissäni toimivat aiemmin käsittelemäni muutospuheen tunnuspiirteet sekä pystyvyyden tunteen pohjana olevat informaation lähteet. Pystyvyys myös kehittyy ja muokkautuu elintapamuutosprosessin edetessä, minkä vuoksi sitä on tarkoituksenmukaista tarkastella muutosvaihemallia vasten. Muutospuheen analyysissä huomioni kiinnittyy etenkin puheeseen, jossa tuodaan esiin muutoksen hyötyjä sekä haittoja taikka muutosvastarintaa. Pystyvyys ja muutospuhe limittyvät aineistossa, minkä vuoksi käsittelen niitä pitkälti limittäin. Alustavan luokittelun perusteella syntyneitä luokkia systemaattisesti tarkastelemalla ja niitä yhdistelemällä muodostin tulkintarepertuaarit, jotka kuvaavat aineistossa toistuvia puhetapoja. Käsittelen näitä aineistosta tunnistamiani tulkintarepertuaareja, niille ominaisia piirteitä ja repertuaareissa rakentuvia toimijuuksia luvussa 5.

4.4 Tutkimusetiikka

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tärkeänä osana tutkimusetiikka. Se edellyttää huolellisuutta tutkimuksen kaikissa vaiheissa. (Kuula 2006, 34.) Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu tutkittavien itsemääräämisoikeus, yksityisyyden kunnioittaminen ja vahingoittumattomuus. Itsemääräämisoikeus pitää sisällään tärkeänä osatekijänä tutkittavien riittävän informoinnin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta. (mts. 61–62.) Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin Koordinoiva eettinen toimikunta on antanut hankkeesta puoltavan lausunnon. Olen sitoutunut käyttäjä- ja salassapitositoumuksen myötä noudattamaan eettisiä periaatteita tutkielmani teossa ja säilyttämään sekä käsittelemään haltuuni saamaani aineistoa asianmukaisesti, kunnioittaen tutkittavien tietosuojaa sekä anonymiteettiä.

Tutkittavia koskevat tiedot on hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti käsiteltävä ja säilytettävä luottamuksellisesti (mts. 59).

Tutkittaville kerrottiin ryhmätapaamisten alussa tutkimuksen tarkoituksesta ja taustasta. Tutkittavia informoitiin myös tapaamisten ja aineiston luottamuksellisuudesta ja siitä, että tutkimuksen aineisto on ainoastaan tutkimusryhmän käytössä. Diskurssianalyttisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu runsas aineisto-otteiden käyttö, ja liitänkin aineiston analyysiin kuvaavia otteita aineistosta. Tutkittavien anonymiteetin varmistamiseksi litteraatiossa on muutettu kaikki henkilöiden nimet ja muut tiedot, kuten paikan nimet, joista osallistujat voitaisiin tunnistaa.

5 Aineiston analyysi

Tässä luvussa esittelen aineistosta yksityiskohtaisen analyysin perusteella muodostamani tulkintarepertuaarit sekä niiden ominaispiirteet. Repertuaarien rajat eivät ole tarkat, vaan ne limittyvät osittain toisiinsa. Kunkin repertuaarin kohdalla käsittelen elintapamuutokseen osallistuvalla rakentuvia subjektipositioita sekä muutospuhetta, pystyvyyttä ja toimijuutta sitä kautta, miten ne kussakin repertuaarissa ilmenevät. Vahvistan analyysiäni kuvaavin aineisto-ottein, joista olen lihavoinut olennaisimmat kohdat. Lopuksi kokoan repertuaarit yhteen taulukoksi havainnollistamaan kokonaiskuvaa analyysistä.

Ryhmätapaamisissa mukana olevien henkilöiden nimet on muutettu anonymiteetin turvaamiseksi. Aineisto-otteissa käyttämäni nimien lyhenteet ovat:

Rte = ravitsemusterapeutti, ryhmän vetäjä

SOI = Soile

MAI = Maija

TER = Terhi

PIR = Pirjo

SIR = Sirpa

X = epäselvää kuka puhuu

Litteroinnissa käyttämäni merkinnät ovat:

() = epäselvä kohta

(()) = omia merkintöjä esim. ((naurua))

5.1 Sosiaalinen tuki -repertuaari

Kaikkien ryhmätapaamiseen osallistuvien henkilöiden puheessa tulee useassa kohtaa esiin ryhmän tuen merkitys. Ryhmässä jaetaan ajatuksia ja saadaan oivalluksia toisten kokemuksista. Ryhmäläisten puheessa on havaittavissa viittaaminen ryhmään ikään kuin yhtenä toimijana, jolla on omat tavoitteensa ja joka yhdistää osallistujat kannustamaan toinen toisiaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Puheessa käytetään tyypillisesti rakenteita, joiden avulla liitetään koko ryhmä osaksi samoja kokemuksia vahvistaen näin ryhmän yhteenkuuluvuutta.

Ryhmäläiset asemoivat itsensä ryhmän jäseniksi, jolloin he tekevät töitä yhteisvoimin elintapamuutoksen eteen. Seuraavassa otteessa Maija vastaa ravitsemusterapeutin kysymykseen omista sekä ryhmään liittyvistä tavoitteista.

OTE 1

*MAI: ja sillähän **sitä ryhmänä lähettiin** että **voidaan** toinen toisiamme työmaallakin vähän **tukea ja kyttäillä** ja **palauttaa ruotuun***

PIR: hyvällä tavalla

MAI: tottakai

Tässä katkelmassa Maija esittää itsensä vahvasti osana ryhmää, aktiiviseksi toimijaksi. Ryhmästä puhutaan tuen lähteenä, jossa ryhmäläisten ajatukset saavat toisilta osallistujilta vahvistavia kannanottoja ja tukea. Puheessa käytetään toimijuutta häivyttäviä rakenteita, jotka liittävät sekä puhujan itsensä että kuulijat osaksi samaa ryhmää, kutsuen samalla kuulijat samastumaan puhujan ajatuksiin. Myös hän-pääte tuottaa jakamista, luoden vaikutelmaa yhteisestä kokemuksesta. Lauseessa korostuu ryhmän merkitys sekä tukea että sosiaalista kontrollia tarjoavana tahona. Puheessa on havaittavissa myös faktan luonne: puhuja tuo asian esiin ikään kuin kaikkien hyväksymänä totuutena. Pirjo antaa Maijan lausumaan tarkentavan kannanoton *hyvällä tavalla*, painottaen ryhmän roolin positiivista merkitystä muutosprosessissa tukemisessa.

Seuraavassa aineisto-otteesta tulee esiin tyypillinen tapa osoittaa samanmielisyyttä minimipalauttein. *Nii on joo* osoittaa kuuntelemista ryhmässä, ja Maijan vahvistava kannanotto *mää oon sammaa mieltä* antaa tukea edelliselle puheenvuorolle. Puheessa korostuu ryhmän ja sen kunkin osallistujan aktiivinen panos muutoksen toteuttamisessa.

OTE 2

*TER: musta on ihan parasta että **me lähettiin tänne ja saatiin aikaseksi***

*SIR: **nii on joo***

MAI: mää oon sammaa mieltä

*PIR: vaikka niinkö **ajatteli** että melkeen **tietää** varmaan kaiken tästä aiheesta niin silti **tänne tuleminen on** jo niin iso juttu että*

Rte: sieltä toimintavaihe toimintavaiheesa hyvinki

PIR: niin ja kyl mää ihmettelinki kotona ku lähtiin ni kukkaa kommentoinu mihi sää meet mää meen sinne laihttamaa sinne juurakkotie kakkoseen () jossaki takana äsken mää tulin juurakkotie nelosesta nyt mää meen juurakkotie kakkoseen ja tuota kukkaa ei kommentoinu mitää että on se nähty tai muuta ei mitään oli hilijaa sielä kukkaan ei uskalla

*SOI: **kylläpä ne puolen vuoden päästä kommentoi***

SIR: joo nii

*SOI: **josaki on nähty ja tehty***

Terhi puhuu lausumassaan koko ryhmän puolesta, että he ryhmänä päättivät lähteä mukaan muutosprosessiin. *Me lähdettiin tänne ja saatiin aikaseksi* kuvastaa vastuunottoa ja aktiivista toimintaa sekä yhdessä ryhmänä että sen yksittäisinä jäseninä. Puhuja korostaa lauseessa toimijuutta ja ryhmäläisten aktiivisuutta muutoksen toteuttamisessa. Puheessa on havaittavissa uskoa muutoksen onnistumiseen yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Sirpa osoittaa olevansa samaa mieltä Terhin kanssa minimipalautteella. Pirjo jatkaa keskustelua puheenvuorollaan, jolla hän laajentaa ajatuksensa koskemaan koko ryhmää itsensä lisäksi. *Tänne tuleminen on jo niin iso juttu* puolestaan korostaa ryhmätapaamiseen tulemistä ja kutsuu muita ryhmäläisiä mukaan puheenvuoroon tuottaen kokemusta jaettuna. Lause viittaa kontekstin perusteella koko ryhmään, jonka jäsenet ovat yhdessä päättäneet toimia muutosprosessin eteenpäin viemiseksi. Pirjo ihmettelee puheenvuorossaan, miksi kukaan ei kotona tai töissä kommentoinut hänen ryhmätapaamiseen lähtemistään, vaan kaikki olivat asiasta hiljaa. Soile kannustaa, että puolen vuoden päästä he kommentoivat varmasti viitaten ryhmäläisten muutosprosessiin etenemiseen ja laihtumiseen. Sirpa vahvistaa olevansa samaa mieltä ja Soile tarkentaa vielä, että *josaki on nähty ja tehty* tarkoittaen ohjaustapaamisia ja muutosta, jonka ryhmäläiset saavat aikaan. Lausuma viittaa tulevaan aikaan, jossa muutoksen eteen on jo tehty töitä ja Soilen lausuma luo kuvaa tilanteesta, jossa on saatu aikaan muutoksia, jotka muutkin huomaavat.

Myös toisten ryhmäläisten onnistumisiin suhtaudutaan kannustavasti ja ryhmässä tuetaan toisia. Toisten onnistumisista haetaan myös voimaa omaan muutosprosessiin, mikä on yksi pystyvyyden lähde. Tyypillinen keskustelun kulku ryhmässä on se, että yksi ryhmäläinen esittää lauseen, jota muut vahvistavat kannustavasti.

OTE 3

*TER: **mullon** viikon aikana **tullu** liikuntaa kuus tuntia kaheksantoista minuuttia*

SIR: se on tosi hyvä

MAI: oi että

SOI: aivan mahtavasti kyllä

MAI: niin on

SIR: mm

Aineisto-otteessa Terhi kertoo omista liikuntasuorituksistaan viikon aikana. Puheenvuoro on muotoiltu siten, että Terhi itse jää toimijana hieman sivuun. Muut ryhmäläiset osoittavat tukensa ja ihailunsa Terhin suoritukselle kannustavin sanoin. Ryhmän voima on suoran tuen lisäksi myös siinä, että yhden onnistuminen lisää muiden ryhmäläisten uskoa omaan onnistumiseensa. Tämä tulee hyvin esiin edellisessä otteessa, jossa muut ryhmäläiset ihailevat Terhin suoritusta.

Tapaamisen päättyessä lausutaan vielä sekä itseä että toisia kannustavat sanat, millä luodaan uskoa tulevaisuuden onnistumisiin ja sinetöidään tapaamiskerta. Puheessa tulee esiin ryhmäläisten päättäväisyys ja se, että muutosprosessin eteen on alettu jo tehdä töitä niin ryhmänä kuin yksilönäkin.

OTE 4

*SIR: noniin vähän **me ollaan päättäväisiä***

*PIR: **on ruvettu toimimaan***

Rte: jälleen tämä tuttu kysymys että mikä kolahti jäikö joku erityisesti mieleen mietityttämään viime kerralla tai tän kahen viikon aikana että mitä on ollu mielessä

*PIR: no kyllä kolahti viime kerrasta se että ku kävi läpi sitä omaa omaa syömistä ja syömishistoriaa ja sitä miten oletettavasti **sitä painoa on saanu itselleen kerrytetyksi** nii sitä on sitten kyllä nyt pitkin tätä matkaa vähän niinku pohdiskellu*

Rte: mm-m

SIR: mm-m

*PIR: ja **on** jopa vähä niinkö **pystyny** sitä totuttua **muuttamaanki** tai ainaki **olla**an **siellä lähtökuopissa***

Rte: mm-m

Me ollaan päättäväisiä korostaa ryhmän jokaisen jäsenen vastuunottoa omasta tilanteestaan ja muutoksen eteenpäin viemisestä. *On ruvettu toimimaan* ja *painoa on saanu kerrytetyksi* kuvaa oman tilanteen tarkastelua ulkopuolelta, puhujan tiedostaessa samalla sen, että hän on itse ollut toimijana. Puhuja laajentaa ajatuksensa koskemaan koko ryhmää, tarjoten ajatuksen muille ryhmäläisille jaettavaksi. Ryhmäläiset antavatkin minimipalauttein tuen Pirjon ja Sirpan puheenvuoroille. Pirjon

puheenvuorossa *on pystynyt muuttamaan* on varovainen toteamus siitä, että pieniä muutoksia on jo tapahtunut. Puhuja laajentaa puheenvuorollaan ajatuksen sosiaaliseksi, koko ryhmää koskevaksi. Samalla lauseessa häivytetään tekijää, siirtäen huomion itse tekemiseen eli tässä tapojen muuttamiseen. *Ollaan sielä lähtökuopissa* tuo esiin Pirjon ajatuksen siitä, missä vaiheessa muutosta ryhmä on, rakentaen samalla puhujan omaa jäsenyyttä ryhmässä. Mielenkiintoista katkelmassa on se, että ensimmäisessä lauseessa aktiivista toimijuutta korostetaan, kun taas jälkimmäisissä lauseissa toimijuutta häivytetään. Puhujat asemoivat katkelmassa itsensä vahvasti osaksi ryhmää, jossa ryhmän jäsenet yhdessä toimivat muutoksen eteen.

Ryhmältä saatavan tuen lisäksi perheen ja puolison tuki tulee esiin ryhmäläisten puheessa. Ainoastaan yksi ryhmässä kertoo, ettei saa läheisiltään tukea elintapamuutoksessa. Ympärillä olevien ihmisten kannustus, niin ryhmässä kuin perheessäkin, koetaan tärkeänä voimavarana elintapamuutoksen toteuttamisessa. Osa ryhmästä tapaa myös vapaa-ajalla liikunnallisten aktiviteettien muodossa, jolloin liikkuminen koetaan mielekkäämmäksi ja helpommaksi kuin yksin tehtynä.

OTE 5

SOI: että **paljoha se o itestäki** kiinni mutta kyllä **me ollaa kävelyllä** iha aktiivisesti yhesäki

TER: mm

SIR: joo

TER: mt meillähän et mei- meidän yhteinen harrastus on kyllä sulkapallo **me käyää yhessä pelaa** sulkapalloo hh ja kyllä se niinku n meillä hiljasella tavalla Erkki kannustaa jos **mää sanon että laitakko mun sukset nii se laittaa ja**

Tässä katkelmassa Soile aloittaa puheenvuoronsa todeten, että *paljoha se o itestäki kiinni*. Lausumallaan Soile tarjoaa ajatusta koko ryhmän jaettavaksi, mistä kertoo han-päätte. Lauseessa häivytetään toimijuutta, mutta Soile jatkaa puheenvuoroaan korostaen aktiivista toimijuuttaan. *Me ollaa kävelyllä* painottaa sitä, että juuri me toimittiin ja tehtiin työtä muutoksen eteen. Sama rakenne toistuu Terhin puheenvuorossa otteen lopussa, jossa Terhi tuo esiin tyytyväisyytensä siihen, että mies tukee muutoksessa, kun häneltä pyytää apua. Miehen tuki on *hiljaista kannustusta*, mutta toisaalta Terhi tuo esiin myös aktiivisen tekemisen miehen kanssa yhteisen harrastuksen parissa.

Sosiaalinen tuki -repertuaarissa tunnusomaista on kokemusten ja ajatusten runsas jakaminen sekä muiden ryhmäläisten kannustava palaute. Yhteiset onnistumiset tulevat puheessa esiin resurssina,

josta ryhmäläiset saavat uskoa omaan muutokseensa. Sosiaalinen tuki esiintyy ryhmäläisten puheessa tärkeänä voimavarana muutosprosessissa. Ryhmässä tuetaan toinen toisia ja ollaan iloisia muiden onnistumisista. Muutospuheen tunnusmerkkejä puheessa on havaittavissa kautta tapaamisten: ryhmäläiset pohtivat keskusteluissaan muutoksen hyötyjä ja selkeästi tunnistavat ongelman sekä tuovat esiin muutosaikeita useimmiten epäsuorasti ja paikoin suorastikin. Muutokseen suhtautuminen on vielä varovaisen toiveikasta, mutta ryhmäläiset tuovat puheessaan esiin olevansa jo muutoksen alkuvaiheessa.

Toimijuus rakentuu tässä repertuaarissa hyvin aktiiviseksi. Puhuja esittää itsensä vahvasti osana ryhmää, ja puheessa tarjotaan muille ryhmäläisille mahdollisuus samastua esitettyihin puheenvuoroihin. Usein puhuja ottaa koko ryhmän mukaan puheeseen tai puhuu koko ryhmän puolesta olettaen, että muut ryhmäläiset ovat samaa mieltä. Lähes joka kohdassa tällaista puheenvuoroa seuraa muiden ryhmäläisten samanmielisyyden osoitus minimipalautteiden tai muiden puoltavien kommenttien myötä. Subjektipositioksi tässä repertuaarissa rakentuu vahvasti *ryhmän jäsenen* asema, jossa korostuu me-henki. Ryhmässä tuetaan ja kannustetaan toisia sekä luodaan kuvaa siitä, että kaikki ryhmäläiset ovat osa samaa muutosprosessia, joka liittyy ryhmäläiset yhteen vahvaksi me-ryhmäksi.

5.2 Ulkoinen motivaatio -repertuaari

Usean ryhmäläisen puheessa tulee esiin ajatus siitä, että tarvittaisiin joku ulkopuolinen liikkeellepaneva voima muutoksen käynnistymiseen. Ryhmäläiset eivät vielä täysin luota siihen, että omat voimavarat ja kyky kantavat muutosprosessin läpiviemiseen. Ajatuksissa on tapahtumakulku, miten asiat menisivät optimaalisella tavalla, mutta se tuntuu vielä kaukaiselta omalla kohdalla. Ryhmän tuki toimii tärkeänä voimavarana myös tässä repertuaarissa, sillä kaikki ryhmäläiset jakavat samat kokemukset. Ryhmässä jaettavat ajatukset ja aiemmat kokemukset laihduttamisesta ja elämäntapamuutoksesta suuntaavat ajatuksia myös käsillä olevan muutosprosessin suhteen.

OTE 6

*PIR: musta tuntuu että monella meistä varmaan on sellanen tietynlainen laihdutushistoria takana jossa **on just näitä kaloreita laskettu ja se ei aina välttämättä aina oo ollu niin onnistunut***

Rte: nii ihan

PIR: () oo sitte vähä syvällisempää tai jotain muuta tämmöstä

Rte: sitte ihan totta

*SOI: kyllä painonvartijoihinki on tullu kuuluttua ja **sitte ei kuitenkaa loppuelämää halua ellää niiden [pisteiden mukkaa]***

*PIR: ei nimeommaa **täytys jotenki muute saaha ajatusmallia käännettyä päässä***

*SOI: että sitä **pitäs jotenki muute saaha aivopesua että siihe tulis sellanen totaalinen muutos** siihe syömiseen*

*PIR: ja sitte **se ois se loppuelämän ajatus***

Pirjo tuo katkelmassa esiin laihdutus historiaa, jota värittää kaloreiden laskeminen ja epäonnistuminen. *On näitä kaloreita laskettu ja ei aina välttämättä oo ollu niin onnistunu* on ilmaistu toimijuutta häivyttäneen, jolloin puheen voi tulkita koskevan koko ryhmää tai laajempaakin joukkoa ihmisiä. Toimijusrakenne kuvaa sitä, miten ollaan suhteessa muihin ja toivotaan, että jostain tulisi *jotain* itselle, joka auttaisi muutosprosessissa eteenpäin. Puhe tuotetaan ikään kuin puhuja tarkastelisi asiaa ulkopuolelta ja siinä kaivataan tukea ulkopuolelta. *Siihe tulis sellanen totaalinen muutos* ja *sitte se ois loppuelämän ajatus* ovat myös puheenvuoroja, joissa puhuja vie huomiota lauseen tekijästä, korostaen tekemisen kohdetta. Toimijana lauseissa on joku muu, kuin puhuja itse. Vastapoolina tälle toimii katkelman seuraavat puheenvuorot, joissa käytetään nollapersoonaa. *Ja sitte ei kuitenkaa loppuelämää halua ellää niiden pisteiden mukkaa* viittaa johonkin ryhmään ihmisiä, mihin puhuja itsekin kuuluu. Tässä puhuja rakentaa lauseen toimijaksi näkymätöntä taikka oletettua ryhmää. Seuraavassa puheenvuorossa toimijusrakenne on samankaltainen, ja puhe laajennetaan koskemaan puhujan itsensä lisäksi laajempaa ryhmää. *Täytys jotenki muuten saaha ajatusmallia käännettyä päässä* ja *pitäs jotenki muute saaha aivopesua* kuvaavat tuen tarvetta. Toiminta on aktiivista ja muutokseen löytyy jo motivaatio, mutta toimijoilla ei ole vielä keinoja sen konkreettiseen toteuttamiseen. Aiemmat epäonnistumisen kokemukset laihduttamisesta ja elintapojen muutoksesta tulevat puheessa esiin muutosprosessiin ja omiin kykyihin suuntautuvana luottamuksen puutteena. Ryhmäläiset toivovat uudenlaisia ratkaisuja päästäkseen onnistuneeseen lopputulokseen. Katkelman viimeiset lauseet *siihen tulis sellanen totaalinen muutos* ja *se ois se loppuelämän ajatus* kuvaavat toiveikkautta, mutta toisaalta ajatusta siitä, että motivaatio ja voima muutokseen tulevat jostain itsen ulkopuolelta. Toiminta etäännytetään puhujasta, jolloin lopputulos ei ole kiinni puhujan toiminnasta, vaan hänen ulkopuolellaan olevista tekijöistä. Katkelma kuvaa muutosprosessin alkuvaiheen pohdintaa, jossa tulee esiin sekä muutoksen hyötyjä että muutosvastarintaa. Mielenkiintoista puheessa on se, että aiempien epäonnistuneiden laihdutusyritysten jälkeen käsillä olevassa muutosprosessissa ei haluta laskea kaloreita tai pisteitä, vaan halutaan toimia toisin. Tämä on juuri

aukko, johon ryhmäläiset kaipaavat apua ja *aivopesua*. Pirjo ja Soile asemoivat itsensä muutoksen kynnyksellä oleviksi, jotka tarvitsisivat itsensä ulkopuolelta tulevan voiman muutoksen käynnistymiseen ja ajatusmaailman muuttumiseen.

Kahden ryhmäläisen puheessa tulee esiin myös se, että ulkoinen palkinto motivoisi muutokseen enemmän kuin pelkästään terveyden tavoittelu.

OTE 7

SIR: mulle pitäis tämänki nimeommaa olla semmonen kilpailu joku jossaki jossa suoritetaan saadaan jotkut paperit

SOI: diplomit

SIR: ja tuotanuinniin ja se on niinkö että se on niinkö ja tätä ei voi suorittaa et tätä ei voi olla kymmentä vuotta niinku yliopistossa vaan se pitää voida aikanaan suorittaa ja niinku siis tämmönen mää tarviin jonku tämmösen että siitä sais niinkö meriittiä sittemmää heti ottasin sen niinkö erilailla et se niinkö tää on vaan niinkö ku tää on jollaki tavalla jos mää jotenki teen sen itelle että se täytyy suoriutua niin mää alan suorittamaan mutta helppoa elämää ei voi sillä tavalla tehdä mutta silti mää oon sen tyyppinen ihminen niinkö

Rte: niin että haluaa semmosen jonku

SIR: nii

Sirpa aloittaa puheenvuoronsa esittäen ajatuksen siitä, että muutosprosessin tulisi olla kilpailu, jossa *saadaan jotkut paperit*. Lauseen konteksti luo vaikutelman siitä, että Sirpa puhuu osana laajempaa ryhmää liittäen myös itsensä osaksi tuota ryhmää. Sama rakenne toistuu seuraavassa lauseessa *pitää voida suorittaa*, jossa Sirpa esittää, että elintapamuutoksen prosessi on saatettava määrääjässä loppuun. *Mää tarviin jonku tämmösen* sen sijaan korostaa sitä, että juuri Sirpa on luonteeltaan sellainen, että hän kaipaava ulkoista palkintoa ja motivointia muutoksen toteuttamiseen. Tässä hän puhuu korostetusti itsestään. Samoin seuraavassa lauseessa *mää jotenki teen sen itelle* korostaa Sirpan omaa toimintaa muutoksen eteen. Sen sijaan *täytyy suoriutua* on ilmaistu siten, että lausuma rakennetaan yhteiseksi, koko ryhmän jakamaksi asiaksi. Ravitsemusterapeutin puheenvuoro *haluaa semmosen jonku* tarjoaa ajatusta ryhmäläisille yhteisesti jaettavaksi. Sirpa vahvistaa olevansa samaa mieltä ravitsemusterapeutin kanssa minimipalautteella. Katkelmassa tulee esiin ajatus muutoksen haasteellisuudesta ilman ulkoista palkintoa, joka toimisi motivoivana tekijänä muutoksen toteuttamisessa.

Palkkioiden lisäksi sanktiomenetelmät tuodaan esiin ryhmäläisten puheessa muutokseen kannustavana tekijänä. Seuraavassa katkelmassa puhe rakennetaan hyvin tyypillisellä tavalla etäännyttämällä puhetta itsestä tilanteesta, joka ei ole täysin omassa kontrollissa.

OTE 8

SOI: jos mää lähen lenkille että kyllä sitä on niinkö älyttömän saa[maton] kuvaa jos tilaisuus tarjoutuu

TER: mm

TER: ei mulla on varmaan muuttunu se ei o m

SOI: se pitä^s olla

TER: mm

SOI: joku semmonen oikiasti joku sanktiomenetelmä että sais jotku tuhannen euron sakot jos ei mee uimaan kahta kilometriä

TER: heh heh heh

Sitä on niinkö älyttömän saamaton ja pitä^s olla sanktiomenetelmä ovat puheenvuoroja, joissa puhuja etäännyttää asiaa itsestään. Samalla puhuja tiedostaa, että asia koskee häntä ja hän puheellaan tarjoaa myös kuulijoille mahdollisuuden kokemuksen jakamiseen. Myös seuraavissa puheenvuoroissa *sais jotku* ja *jos ei mee uimaan* käytetään nollapersoonaa. Toimijaa ei ilmaista suoraan, mutta kontekstista voi päätellä, että puhuja tarkoittaa itseään sekä tarjoaa ajatuksensa myös muiden ryhmäläisten jaettavaksi. Puhuja tarkastelee näissä lausumissa asioita hieman etäämmältä, säilyttäen silti aktiivisen toimijan roolin.

Ensimmäisen tapaamiskerran lopussa ryhmäläiset pohtivat seuraavaa tapaamista ja puntarilla käyntiä, joka koetaan toisaalta pelotteeksi, toisaalta kannustimeksi muutoksen käynnistämiseen. Puheessa käytetään toimijuutta häivyttäviä rakenteita, joiden avulla luodaan kuvaa siitä, että muutos näyttäytyy vielä hieman etäisenä ja pelottavana. Muutos siintää jo silmissä, mutta sen lopulliseen käynnistymiseen ajatellaan tarvittavan vielä lopullinen sykäys.

OTE 9

Rte: teillä ois sitte kotitehtävänä oiski miettiä tota katotaan nää ens kerran kotitehtävät eli meillähän on sitten huhtikuussa tapaaminen

X: hehe

X: mhm

X: nii

Rte: monta kuukautta thh tässä välillä niin tota

SOI: sittekö **me käyää puntarilla ja**

Rte: no sitte me käyvää

PIR: joo

Rte: tai **te käytte**

TER: () heheh

PIR: hieman ressa he he heheh

SIR: **täytyy viimein tehdä se elämänmuutos**

PIR: hah hah haa

SOI: nii

SOI: mää vaan sitä mietin sillo nyt tosa viimeksikö se oli vai edellisellä kerralla ku me täältä lähettii että **oisko se ollu kuiteski hyvä se puntari vähä pelotteena** tässä että **sitä ois joutunu käymää** tässä välilläki että **ois vähä**

X: mm

SOI: ehkä **ottanu itteä niskasta kiinni**

SIR: nii ois e –mulle ainaki että mulla ei oo koskaan mikää järkeä puhuminen auttanu elämässä yhtään mitää hh täähä on järkeä puhumista päähä

MAI: mm

SIR: nii mää oikeesti että kyllä **siinä pitäs olla se pieni pelote**

SOI: nii

Me käyää puntarilla ja te käytte korostavat toimijuutta, jolloin ryhmäläiset ovat tekemisen subjekteina ja muutoksen toteuttajina. Puheenvuoroissa tulee esiin vastuu, joka kullakin ryhmäläisellä on muutoksen eteenpäinviemisessä ja puntarilla käynti on yksi mittareista, jolla onnistumista mitataan. Sirpan toteamus *täytyy viimein tehdä se elämänmuutos* tuo esiin ajatuksen siitä, että puntari toimii pelotteena, mikä motivoi muutoksen toteuttamiseen. Lauseessa toimijuutta häivytetään, mikä antaa viitteitä siitä, että lauseella viitataan koko ryhmään tarjoten ajatusta ryhmäläisille jaettavaksi. Myös Soile ilmaisee ajatuksensa siitä, että puntari olisi voinut toimia hyvänä motivoijana muutokseen myös muutosprosessin alkuvaiheessa. Soilen puheenvuoroissa *sitä ois joutunu käymää ja ois vähä ottanu itteä niskasta kiinni* puhuja viittaa jälleen ryhmään kokonaisuutena lukien itsensä osaksi toimijoiden joukkoa. Sirpa puolestaan esittää, että *siinä pitäs olla pieni pelote*, jossa tekijän sijaan huomio paikantuu tekemisen kohteeseen. Pelotteen avulla Sirpa

uskoo saavansa muutokseen voimaa ja Soile esittää tukensa lausumaan lyhyellä kommentilla *nii*. Sekä Soilen että Sirpan subjektipositioksi rakentuu puheessa omien resurssien epäilijä, joka tarvitsee ulkoisia motivaation lähteitä, kuten sanktioita muutoksen toteuttamiseksi.

Ulkoinen motivaatio -repertuaarille tunnusomaisia piirteitä ovat ryhmän kontrollivaikutus sekä tarve ulkoisille palkkiolle taikka pelotteille muutoksen käynnistämiseksi. Aiemmat kokemukset laihduttamisesta värittävät nykyistä muutosprosessia ja uskoa omaan onnistumiseen. Vaikka ryhmässä epäillään omia voimavaroja ja muutoksen onnistumista, ryhmäläisten puheessa on havaittavissa muutospuheen heräämistä, joka tulee esiin etenkin epäsuorien muutosaikeiden kautta. Muutoksen toteuttaminen paikantuu kuitenkin tulevaisuuteen, ei vielä tähän hetkeen. Repertuaarissa korostuu muutosvastarinnan piirteet, sillä ryhmäläiset tuovat esiin runsaasti perusteita muutoksen toteuttamisen vaikeudelle ja omien resurssien riittämättömyydelle muutoksen edessä.

Tässä repertuaarissa aiemmat kokemukset elintapamuutoksesta ja laihduttamisesta tulevat esiin nykyiseen muutosprosessiin vaikuttavina tekijöinä. Ryhmäläisten laihdutuskokemukset ovat aiemmin elämässä epäonnistuneet tavalla tai toisella, ja muutoksia ei ole pystytty noudattamaan pidemmällä aikavälillä. Nämä aiemmat epäonnistumisen kokemukset muovaavat uskoa omiin kykyihin elintapamuutoksen toteuttamisessa ja luottamukseen käsillä olevan muutosprosessin onnistumisessa. Sitä vastoin luottamusta muutosprosessin onnistumiseen lisäävät tässäkin repertuaarissa ryhmän sosiaalinen tuki ja ryhmätapaamisissa tapahtuva kokemusten jakaminen. Toimijuus rakentuu ulkoinen motivaatio -repertuaarissa voimakkaasti toimijuutta häivyttävien rakenteiden kautta, jolloin vastuuta siirretään yksilöltä ryhmälle, ja ryhmä nähdään aktiivisena toimijana. Puheenvuoroissa kutsutaan tyypillisesti muita ryhmäläisiä jakamaan kokemuksia ja useimmiten ryhmäläiset osoittavatkin olevansa samaa mieltä puhujan kanssa. Tässä repertuaarissa jaetaan etenkin muutokseen liittyvää huolta ja epäilyä, ja ryhmässä tuetaan muutoksen vastustamisen suuntaan. Puheen tuottaa yksi ryhmäläisistä, mutta konteksti ja myöntävät minimipalautteet osoittavat puhujan antavan puheenvuorot koko ryhmän puolesta. Tässä repertuaarissa ryhmäläisen subjektipositioksi muodostuu *epäröijä*, joka on muutoksen *reunalla*, odottamassa lopullista sykäystä muutosprosessin käynnistymiseen. Epäröijä tuo esiin pelkojaan muutokseen liittyen, ja luo samalla perusteita sen toteuttamisen haasteellisuudelle. Epäröijä kaipaisi myös ulkoista palkintoa taikka sanktiota motivaation lisäämiseksi muutosprosessissa.

5.3. Epäily-repertuaari

Olen jakanut epäily-repertuaarin selkeyden vuoksi epäonnistumisen pelon ja nautinnoista luopumisen alaluokkiin. Molemmissa luokissa osallistujien puhetta yhdistää muutosprosessiin ja omiin voimavaroihin kohdistuva epäily. Epäonnistumisen pelko -luokassa epäilevä suhtautuminen muutokseen pohjautuu etenkin aiempiin kokemuksiin, kun taas nautinnoista luopumisen alaluokassa nykyinen elämä ja siihen liittyvät tekijät rakennetaan muutoksen vaikeuden perusteeksi. Käsittelen alaluokat ensin erikseen ja kokoan epäily-repertuaarin tunnusomaiset piirteet luvun lopuksi yhteen.

Epäonnistumisen pelko

Vastakohtana muutosoptimismille ja toiveelle terveestä elämästä ryhmäläisten puheessa tulee toistuvasti esiin pelko epäonnistumisesta ja siitä, että laihduttamisen ja lihomisen vuoristorata jatkuu lopun elämää. Kuten muutosoptimisminkin, myös epäonnistumisen pelon taustalla vaikuttavat aiemmat kokemukset elämäntapamuutoksesta ja laihduttamisesta. Kaikilla ryhmäläisillä on taustalla yksi tai useampi laihdutuskokemus, jotka eivät ole onnistuneet ja se luo pelkoa uudesta epäonnistumisesta.

Ryhmässä jaetaan myös ajatuksia elintapamuutoksen haitoista ja siihen liittyvistä huolista, mikä on osa muutospuhetta – tai tarkemmin muutosvastarintaa ja muutosprosessin alkuvaihetta. Ryhmäläiset vastaavat seuraavassa aineisto-otteessa ravitsemusterapeutin kysymykseen siitä, mikä tapojen muuttamisessa ja laihtumisessa huolestuttaa.

OTE 10

*SOI: myöskin se **pettymyksen mahdollisuus** mua [huolestuttaa*

*SIR: joo mää kans että **pystynkö siihen***

*SOI: nii sitte se että **jos laihtuuki viis kilua nii tullee kymmeniä** takasi*

*SIR: **seki on koettu** monesti*

SOI: nii o

*SIR: ja sitte **sortuuko kuitenkin** rasvasiin ruokiin ja sitte on kauhe niinkö sitte niitä pettymyksiä että ku*

TER: tunnontuskia

SIR: sielä kotonahan on jokatapauksessa on sitte kahta versiota

Rte: pettymys jos ei onnistu

*SIR: **se on ihan turha yrittää** ()*

Rte: onko joku muu joku sano tosi hyvän sanan kans että pettymys jos ei onnistu ja sitte

SIR: nii että pystynkö siihen semmonen niin joo

Rte: pystynkö

*SIR: **pystynkö mä iha oikiasti** se niinkö huolestuttaa sillai että*

Rte: nii että ei

*PIR: ja varsinki **jos niitä pettymyksiä** jo ennakoon **jo aikasemmi on ollu nii** ()*

Vastauksissa tuodaan esiin muutosvastarintaa ja perusteluja muutoksen vaikeudelle. Ryhmässä jaetaan intensiivisesti huolenaiheita, mutta samalla rakennetaan syitä muutoksen vastustamiselle. *Mua huolestuttaa, pystynkö siihen ja pystynkö mä iha oikiasti* korostavat toimijan henkilökohtaista huolta siitä, onko puhujalla riittävästi resursseja muutoksen toteuttamiseen. *Jos laihtuu viis kilua ni tullee kymmenen takasi ja sortuuko kuitenkin* kuvastavat jaettua toimijuutta, jossa puhuja etäännyttää toimijuutta hänestä itsestään ryhmän suuntaan. Puheessa tulee esiin huoli siitä, että epäonnistuu muutosprosessissa ja sortuu herkkuihin. Ryhmässä asetutaan yhdeksi meistä ja kompataan toisia, mikä vahvistaa ryhmän koheesiota. *Jos niitä pettymyksiä jo aikasemmi on ollu nii* on puheenvuoro, jossa tekijän roolia häivyttämällä viedään huomiota tekemisen kohteeseen eli tässä pettymyksiin. Toimijuutta häivyttävä rakenne on aineistossa tyypillinen keino kertoa arkaluonteisista ja vaikeista asioista, mikä tulee esiin myös tässä puheenvuorossa.

Ryhmätapaamiseen osallistuvien puheesta tulee esiin se, että he tiedostavat hyvin muutoksen tarpeen. Puheessa on kuitenkin havaittavissa ongelmakeskeisyyttä ja muutoksen esteiden pohdintaa. Ryhmäläiset tuovat esiin perusteita muutoksen toteuttamisen haasteellisuudelle, mikä estää toteuttamasta tavoitteellista toimintaa ja siirtää vastuuta pois itsestä. Sirpa valitsi kuvakortiksi kellon, joka kuvaa hänen kokemiaan haasteita elämäntapamuutoksen toteuttamisessa. Seuraavassa katkelmassa, jossa Sirpa perustelee valintaansa, tulee esiin ryhmässä tyypillinen puhe muutoksen toteuttamisen vaikeudesta.

OTE 11

*SIR: nää on aika semmosia konkreettisia ajatuksia että tämä kello **mullon tää** jotenki **elämän rytmi semmosta** että **mulla on hirveesti** aikatauluja ja **mulla on koko ajan** pitää niinkö sumplia ja lasten harrastukset ja omassa työssäki on paljo palaveria niin **helposti sitte sortuu** semmoseen nopeaan syömiseen että jotain vaan joka on sitte*

*energistä väärällä tavalla ja että niinkö pois siitä että **niinkö pysähtyy** ja sitte se että **ois tuota ihana olla normaalimitoissa että vois nauttia liikkumisesta uimisesta** et siitä ei oikeen voi nauttia muustakun pyöräilystä uimisesta voi nauttia mutta jossain salaa tai ulkomailla koska ei tunne sieltä ketään niin siis sillä tavalla että **suomessa ei voi mennä jonnekki rannalle** tai ei **ainakkaa minä en mee** ellei oo jo taas joku oma mökkiranta*

Puheenvuoron alussa *mulla on* korostaa sitä, että Sirpalla on monta rautaa tulossa ja esteitä elintapamuutoksen toteuttamiselle. Elämänrytmi ja työkiireet ovat perusteluja muutoksen vastustamiselle, ja siten osa muutosvastarintaa. *Työssäki on paljo palaveria ni helposti sitte sortuu* ilmaistaan siten, että puhuja etäännyttää asiaa itsestään, rakentaen puheestaan epähenkilökohtaista ja tarjoten samalla koko ryhmälle mahdollisuutta samastua hänen kokemukseensa. Toimijuus on tässäkin aktiivista, mutta liikkuu yksilöstä ryhmän suuntaan. Sortuminen on vaikea, hieman hävettävä asia, jolloin toimijuutta häivyttävien rakenteiden käyttö on puheessa hyvin tyypillistä. Muutoksen vaikeudelle esitettyjen perustelujen jälkeen Sirpa kuitenkin esittää toiveita laihtumisesta ja muutoksesta. Lauseessa *niinkö pysähtyy* Sirpa tuo yhtenä ryhmän jäsenistä esiin ajatuksen siitä, että muutoksen toteuttaminen vaatii pysähtymistä kiireiden keskellä. Samalla hän luo mielikuvaa siitä, millaista olisi olla hoikempi. *Ois tuota ihana olla normaalimitoissa ja vois nauttia liikkumisesta uimisesta* ovat osoitus ajatusten siirtymisestä muutoksen vastustamisen perusteluista tulevaan, kohti muutokseen motivoivia tekijöitä. Muutosprosessiin liitetyistä vaikeuksista huolimatta Sirpalla on haaveena olla normaalipainoinen ja tehdä tavallisia asioita, ilman tarvetta piilotella kehoaan. *Suomessa ei voi mennä jonnekki rannalle* on ilmaistu faktanomaisesti. Sirpalla on vakaa käsitys siitä, että Suomessa rannalle meno on mahdottomuus. Sirpa jatkaa vielä, että *ainakkaa minä en mee* korostaen hänen omaa toimijuuttaan ja päätösvaltaansa asiassa. Sirpa asemoi puheenvuorossaan itsensä kiireen uhriksi, jolle aikataulut ovat peruste muutoksen vaikeudelle. Hän tiedostaa muutoksen tarpeen, mutta harrastukset ja kiire elämässä vaikeuttavat muutoksen eteen toimimista.

Nautinnoista luopuminen

Jokaisella ryhmäläisellä syöminen on suuri ilon ja hyvän olon tuoja, joka liittyy voimakkaasti sosiaalisiin tilanteisiin. Yhteisiä ruokahetkiä odotetaan, niitä suunnitellaan ja niitä kohti eletään. Hyvä ruoka liitetään hyvään elämään ja nauttimiseen sekä itsensä hemmotteluun. Kiireisen työpäivän jälkeen ruoalla palkitaan ja lohdutetaan. Syöminen, ruoka ja niihin liittyvä sosiaalisuus ovat

selityksiä, joilla motivoidaan muutokseen, mutta joilla myös selitetään, ettei voi muuttua. Syömiseen liitetään puheessa paljon tunteita ja tunnelmia, jotka tuottavat hyvää oloa sekä lisäävät yhteisöllisyyttä – ainakin näennäisesti.

Ravitsemusterapeutin kysymykseen iloa tuottavista asioista ryhmäläiset vastaavat seuraavassa aineisto-otteessa. Ote kuvaa ruoan asemaa ryhmäläisten elämässä perhettä ja ystäviä yhdistävänä tekijänä.

OTE 12

TER: syöminen

MAI: et porukassa syöminen

TER: se on vielä mukavempaa

SOI: syöminen ja juominen ne on niitä mukavimpia asioita elämässä mutta iha oikiasti se on ainaki meiän perheessä tosi semmonen yhteinen juttu että sitä mietitään jo maanantaina suurin piirtein että mitä tehtäs viikonloppuna hyvää ruokaa se o semmonen juttu että tehhään hyvää ruokaa ja juodaan pullollinen viiniä

MAI: samoin ja tuota kun on haluaa kutsua ystäviä tai tuttavlia sukulaisia niin aina siihen liittyy se ruoka ja sitä harkitaan ja mietitään ja punnitaan

Rte: sitte eli ruoka tuottaa iloa ja sehä on

MAI: ja seura

Soile toteaa, että *syöminen ja juominen ne on niitä mukavimpia asioita elämässä*, laajentaen ajatuksensa koko ryhmää koskevaksi asiaksi. Syöminen ja juominen esitetään nautinnon lähteinä, jotka tuovat iloa elämään ja yhdistävät perhettä. Myös seuraavissa puheenvuoroissa *mietitään, tehhään hyvää ruokaa ja juodaan pullollinen viiniä* korostetaan tekemistä sekä tekemisen kohdetta. Lause on ilmaistu siten, että kuka tahansa ryhmässä voi samastua siihen osoittamalla samanmielisyytensä nyökkäyksellä tai minimipalautteella. Maija jatkaakin puheenvuoroaan Soilen ajatuksista: *kun haluaa kutsua ystäviä tai tuttavlia sukulaisia, niin aina siihen liittyy se ruoka ja sitä harkitaan ja mietitään ja punnitaan*. Lause kutsuu muuta ryhmää jakamaan puhujan ajatuksen ruoan nautinnollisuudesta. Ravitsemusterapeutti vahvistaa vielä aiemmat puheenvuorot yhteenvedon omaisesti, johon Maija lisää oman tarkennuksensa *ja seura* korostaen ruoan sosiaalista puolta. Puheessa tulevat esiin elämän nautinnot, jotka esitetään esteinä muutoksen toteuttamiselle. Ryhmäläiset asemoivat itsensä *nautintojen uhriksi*, jolloin sosiaaliseen elämään ja perheen yhdessäoloon liitettyt nautinnot muodostuvat puheessa muutoksen esteiksi ja tekijöiksi, joista on

hyvin vaikea luopua. Nautintojen uhrille muutos tarkoittaa väistämättä sosiaalisuuden ja nautintojen katoamista elämästä.

Ryhmäläisten puheessa nykyisissä tavoissa ja ruokailutottumuksissa pysyminen näyttäytyy helppona elämänä, jossa ei täydy ponnistella. Terveiden elämäntapojen noudattaminen sitä vastoin nähdään vaikeana ja rasittavana, mikä liitetään tylsään elämään. Seuraavassa otteessa ryhmäläiset antavat vastauksensa ravitsemusterapeutin kysymykseen siitä, mikä muutoksessa ja laihtumisessa huolettaa.

OTE 13

*PIR: tää on melkee käänteistä ei tää on on rasittava ko **pittää kaupassa miettiä** että mikä ois niinkö semmonen että **täytyis** niinkö siihen täytyy **panostaa** kummiski siihen*

*SIR: sitä **tarvii miettiä ja pohtia** ja ko siihen on tottunu miettiä sitä että mitä ihanaa laittas nii nyt **täytyski sitte pohtia** sitä että miten*

SOI: mikä ois kevyttä

PIR: nii eikä oikeesti kauhee hyvääkää välttämättä

*SOI: niin ennakkoasennehan on se että **ei sitä hyvää ruokaa voi tehdä kevyesti***

*Rte: että voisko sen nyt laittaa tähän niinku että ei **ei saa hyvää ruokaa***

*SOI: nii **menettää nautintoja***

*MAI: määki olin kirjottanu että **menettääkö nautintoja ja muuttuuko sitä kärttysäksi** sen takia sitte*

*SIR: **mää oon kummassaki versiossa kärttynen** laihtuksessa vähän kärttysempi ((NAURUA))*

Puheessa tulee esiin ristiriita siitä, että toisaalta ryhmäläiset ymmärtävät muutoksen tarpeen ja nykyisten elintapojen haitat, mutta toisaalta helppous ja nautinnot saavat pysymään vanhoissa tavoissa. Pirjon puheenvuorossa *pittää kaupassa miettiä* ja *täytyis panostaa* kuvaavat muutosprosessin vaatimia muutoksia päivittäisissä toimissa. Lauseissa ei tuoda esiin tekijää, mutta kontekstin perusteella ne viittaavat Pirjoon itseensä, joka puheellaan antaa mahdollisuuden myös muille ryhmäläisille ajatukseen tarttumiseen. Sirpa jatkaa Pirjon puheenvuorosta, vahvistaen jo esiin tuotua ajatusta terveellisen syömisen vaikeudesta. Sekä Sirpa että Pirjo puhuvat ryhmän jäsenenä, säästäten toinen toisensa puheenvuoroa. Soile jatkaa vielä tästä, että *ei sitä hyvää ruokaa voi tehdä kevyesti*. Soilen lausuma jatkaa jo aiemmissa puheenvuoroissa käytettyä tyyliä ilmaista asia ryhmän edustajan tavoin, puhuen koko ryhmän ja ehkä laajemminkin määrittelemättömän ryhmän puolesta. Lause on ilmaistu, kuin kyseessä olisi yleisesti tunnettu fakta siitä, että kevyt ruoka ei ole hyvää.

Ravitsemusterapeutti ryhmän ohjaajana vielä vahvistaa Soilen lauseen, jolla hän viittaa koko ryhmään, joka jakaa saman ajatuksen. Tämän jälkeen Soile vielä tarkentaa että, *menettää nautintoja*. Maija tuo lopuksi esiin kysymysmuodossa samat ajatukset siitä, että *menettääkö nautintoja ja muuttuuko sitä kättysäksi* laihduttaessa. Tässä on mielenkiintoista se, että puhuja lieventää sanomaansa kysymysmuotoon asetetulla lauseella. Hän ei ole varma käykö niin, että laihduttaessa menettää nautintoja, mutta hän tuo huolensa asiasta esiin. Otteen lopussa Sirpa vielä vahvistaa oman kantansa: *mää oon kummassaki versiossa kättynen*, puhuen korostetusti vain omasta puolestaan.

Mukavuudenhalu ja elämän helppous, kun ei laihduta, tulevat toistuvasti esiin ryhmäläisten puheessa. Sen lisäksi, että ruoka on nautinnon lähde, sillä myös palkitaan. Ravitsemusterapeutti kysyy ryhmätapaamisessa, mitä hyötyä entisissä tottumuksissa olisi pysyä, johon vastataan seuraavassa aineisto-otteessa.

OTE 14

SOI: sitte on tottunu niin palakittee ittensä

MAI: ittensä nii just

PIR: nii se palkitseminen on

Rte: joo pistetäänpä tänne

SOI: nyt oli nii] rasittava päivä että käynpä ostaa karkkia

PIR: nii

SIR: joo nii on

PIR: sen on vähän niinku jo ansainnukki ku oli niin rasittavaa ni kiva mennä leipomon kautta

SIR: valehtelee itelleen ()

Soile tuo katkelman alussa esiin ajatuksen itsensä palkitsemisesta totuttuna tapana. Lauseesta voi päätellä, että Soile viittaa lauseella sekä itseensä että koko ryhmään, joka oletetusti jakaa saman kokemuksen. Maija ja Pirjo vahvistavatkin olevansa samaa mieltä Soilen kanssa ja Soile jatkaa puheenvuoroaan. *Nyt oli nii rasittava päivä että käynpä ostaa karkkia* viittaa Soilen omaan kokemukseen, mutta lause tuottaa kuvan myös hypoteettisesta tilanteesta, johon muut ryhmäläiset voivat samastua. Lauseessa tuodaan esiin kuvitteellinen tilanne siitä, kun on ollut rasittava päivä ja haluaa palkita itsensä. Puheenvuoro kuvaa sitä, miten tottumuksesta toimii väsyneenä ja rasittuneena toistuvasti samalla tavalla, tapojensa orjan tavoin. Pirjo ja Sirpa osoittavat samanmielisyytensä minimipalautteella, ja Pirjo jatkaa omalla puheenvuorollaan. *Sen on ansainnukki ku oli niin rasittavaa*

ni kiva mennä leipomon kautta kuvaa asiaa yleisemmällä tasolla – koko ryhmän ja ehkä laajemmankin ihmisjoukon tasolla. Puhuja itsekin lukeutuu ihmisiin, jotka palkitsevat itsensä raskaan päivän jälkeen hyvällä ruoalla ja hän myös olettaa, että muut ryhmässä tekevät samoin. Sirpa vielä toteaa, että *valehtelee itelleen* viitaten palkitsemisen näennäiseen luonteeseen ja siihen, että raskas työpäivä on vain veruke syömiselle ja vanhoissa tavoissa pysymiselle.

Epäily-repertuaari koostuu epäonnistumisen pelon ja nautinnoista luopumisen alakategorioista. Repertuaarille tunnusomaista on huolenkerronta, jossa tuodaan esiin aiempia epäonnistumisen kokemuksia ja pelkoja käsillä olevan muutosprosessin epäonnistumisesta. Puheessa esiintyy huolten runsasta jakamista, joka heikentää uskoa muutosprosessiin, ja ryhmäläiset eivät uskalla luottaa muutoksen onnistumiseen. Puheessa esiintyy toistuvasti muutosvastarintaa erilaisten muutoksen vastustamisselitysten ja verukkeiden muodossa. Ryhmässä esitetään perusteita sille, miksi muutos on haastava ja mikä muutoksessa huolettaa. Tutkittavien puheessa tulee useaan kertaan esiin mielikuva siitä, että ruokaan liittyvät nautinto ja sosiaalisuus, kun taas laihduttaessa ajatellaan, että elämästä katoaa ilo ja kaikesta hyvästä täytyy kieltäytyä. Toisaalta mielessä vaativat liikakilot ja lihavuuteen liittyvät terveysongelmat. Ryhmäläisten puhuvat ilmentävät hyvin mustavalkoista ajattelua, mikä tuottaa esteitä käyttäytymisen muutokselle. Tämä kuvastaa puheessa sitä, ettei muutokseen olla vielä täysin valmiita vaikka muutoksen tarve tiedostetaan hyvin ja muutospuhe on kaikilla jo hieman herännyt.

Toimijuus rakentuu repertuaarissa ryhmäjäsenyyden kautta, mistä kertoo runsas toimijuutta häivyttävien rakenteiden käyttö ja puheen tarjoaminen koko ryhmälle jaettavaksi. Ryhmässä jaetaan ajatuksia ja kokemuksia, jotka voivat koskea ketä tahansa ryhmän jäsentä. Kun yksi ryhmässä tuo esiin ajatuksiaan, muut lähes poikkeuksetta tukevat lausuttuja ajatuksia ja osoittavat olevansa samaa mieltä. Subjektipositio tässä repertuaarissa on *oman elämänsä uhrin positio*, jossa omat keinot ja resurssit muutoksen edessä nähdään heikoiksi ja toimijat esittävät perusteluja muutoksen välttämiseksi. Elämä näyttäytyy joukkona esteitä muutoksen toteuttamiselle ja vähäisten resurssien vuoksi usko muutokseen on vielä hataraa. Ryhmäläisten elämässä ruoka ja nautinnot ovat tärkeitä, mutta he myös tiedostavat tarpeen muutokselle, joka heidän ajatuksissaan edellyttää nautinnollisesta elämästä luopumista.

5.4 Toivo elää -repertuaari

Huolten jakamisesta, muutoksesta ja epäonnistumisen pelosta huolimatta ryhmätapaamisia värittää vahvasti toiveikkuus. Ryhmään tuleminen koetaan jo muutoksen eteen toimimiseksi ja kuvastaa toivoa sekä uskoa muutoksen mahdollisuuteen. Ryhmäläiset ovat hyvin tietoisia tarpeesta muuttaa toimintatapojaan. Heillä on huoli terveydestä ja jaksamisesta sekä toive saada aikaan loppuelämän kestäviä muutoksia. Ryhmäläiset tuovat keskusteluissaan esiin tekijöitä, jotka motivoivat muutokseen. He kertovat muutoksen olevan välttämätön terveen tulevaisuuden ja toimintakyvyn säilymiseksi. Tulevaisuus näyttäytyy valoisana, mutta laihtuminen ja terveempi keho ovat vielä jossain ajallisesti etäällä siintävänä haaveena. Seuraavassa aineisto-otteessa Pirjo perustelee kuvakortin valintaansa, mikä kuvaa osuvasti laajemminkin ryhmän ajatusta muutoksesta ja tulevaisuudesta.

OTE 15

*PIR: no mää otin tämmösen valon periaatteesa kyllä **tää on mulle niinku valoa tai tietä parempaan** niinkö ja mulla on kans kyllä vahvana tuo Terhin ajatus tuosta polusta että **sielä voi olla vähä vaikeita eri vaiheita** sieltä löytyy **mutta toivo elää** ja sitte samote sitte tuo että **säilyks toimintakuntosena** niin **se on mulla ehkä kaikista vahvin***

Pirjo kuvaa muutosprosessia valon ja polun kautta. *Tää on mulle niinku valoa tai tietä parempaan* kertoo Pirjon ajatuksista muutosprosessista, joka on matka parempaan ja terveempään elämään. Pirjo tiedostaa, että matka voi olla mutkainen ja sisältää haasteita. *Sielä voi olla vähä vaikeita eri vaiheita* etäännyttää lausetta puhujasta ja häivyttää tekijää, korostaen tekemisen kohdetta. Pirjo toteaa kuitenkin, että *toivo elää*, tarjoten ajatuksen jaettavaksi koko ryhmässä sekä samalla luoden uskoa itselleen ja muulle ryhmälle. Suurimpana motivaationa muutokseen Pirjo mainitsee sen, että *säilyks toimintakuntosena*. Tässäkin puhuja laajentaa lausetta itsestään koko ryhmää koskevaksi, säilyttäen itsensä myös yhtenä toimijana.

Myös Terhin valitsema kuvakortti, jossa on kuvattuna polku, edustaa uskoa tulevaan muutoksen onnistumiseen, jota kohti hän kulkee hitain mutta varmoin askelin.

OTE 16

*TER: mää otin tämän polun elikkä mikä tämä on ja **mää kuvittelen mää oon tässä ja sinne on kumminki aika pitkä matka** mutta sielä valo häämöttää tuola tunnelin päässä että **hitaasti mutta varmasti yrittää ainaki** että kyllä mulla niinku posi semmonen hirvee*

into ja halu on saaha painua pudotettua ja alottaa se liikuminen ja tuolta luonnostahan se lähtee

Terhi kuvaa puheenvuorossaan paikkaansa muutosprosessissa polun metaforan kautta. *Mää kuvittelen mää oon tässä* korostaa Terhin toimijuutta ja paikkaa muutoksessa. Hän tiedostaa, että polun päähän on matkaa, mutta valo sen päässä kannustaa tekemään töitä muutoksen eteen. *Hitaasti mutta varmasti yrittää ainaki* laajentaa Terhin lausuman ajatuksen koko ryhmään, joka yhteisvoimin ponnistelee muutoksen eteen. Toiveikkuudesta huolimatta lauseessa on varovainen sävy, mikä tulee esiin lauseen lopussa *yrittää ainaki*. Terhi on motivoitunut muutokseen ja hänellä on into aloittaa liikkuminen ja pudottaa painoa. Viimeisessä lauseessa Terhi tuo esiin myös luonnon keinona, jonka hän ajattelee motivoivan laihduttamisen aloittamisessa. *Luonnostahan se lähtee* on yleisen toteamuksen luonteinen, ja puheenvuoro voi koskea yhtälailla puhujaa itseään kuin ketä tahansa ryhmästä. Mielenkiintoista katkelmassa on se, että vaikka Terhi puhuu itse valitsemansa kuvakortin kautta omasta muutosprosessistaan, hän puhuu etäännyttäen lauseita itsestään, onnistuen silti säilyttämään puheessaan aktiivisen toimijan roolin.

Kaikkien ryhmäläisten puheessa tulee toistuvasti esiin terveys ja toimintakyky tärkeänä motivaatiotekijänä muutoksessa. Myös se, että jaksaa liikkua ja toimia arjessa normaalisti koetaan tärkeänä. Ryhmäläiset pohtivat tapaamisissa elintapamuutoksen hyötyjä, mikä suuntaa ajatuksia kohti muutoksen toteuttamista. Ryhmäläiset kertovat laihduttamisen hyötyinä olevan paremman terveyden lisäksi itsetunnon paranemisen ja tyytyväisyyden itseen. Ravitsemusterapeutti esittää kysymyksen, mitä hyötyä tapojen muuttamisesta ja laihtumisesta on, johon vastataan seuraavassa katkelmassa.

OTE 17

SIR: no ainaki on tyytyväinen itseen

SOI: nii

SIR: jos onnistuu siinä se tuottaa iloa

SOI: itsetunto kohoaa todennäköisesti

SIR: nii on

SOI: sen tietää jo nyt koska sitä on kokeillu kans että sillon ku on muutama kilo tippunu ni se itsetunto kohoaa

SIR: nii on

PIR: nii aiva mahottomasti

SIR: joo

Rte: itsetunto kohenee

Sirpa tuo esiin muutoksen hyötynä tyytyväisyyden itseensä. Lauseella *jos onnistuu siinä se tuottaa iloa* Sirpa viittaa laihtumisen ja muutoksen onnistumiseen, minkä hän uskoo tuottavan iloa ja se motivoi muutoksen suuntaan. Soile vielä lisää itsetunnon parantuvan laihtumisen myötä ja Sirpa osoittaa minimipalautteella olevansa samaa mieltä. Puhe tuotetaan häivyttämällä toimijuutta, mikä etäännyttää puhetta ajallisesti nykyhetkestä kuvaten sitä, että ajatus muutoksen onnistumisesta on vielä kaukainen. Seuraavassa lauseessa Soile vielä tarkentaa, että hänellä on kokemusta siitä, kun *on muutama kilo tippunu ni se itsetunto kohoaa*. Lause korostaa puhujan aktiivista toimijuutta ja kokemusta aiemmasta onnistuneesta muutoksesta. Soile asemoi puheenvuorossaan itsensä onnistujaksi, joka tietää aiempien kokemusten kautta onnistuneesta muutoksesta seuraavan itsetunnon vahvistumista. Muut ryhmän jäsenet osoittavat olevansa Soilen kanssa samaa mieltä, ja lopussa ravitsemusterapeutti vielä vahvistaa asian todeten yhteenvetona *itsetunto kohenee*.

Ryhmässä jaetaan runsaasti aiempia kokemuksia laihduttamisesta ja elintapamuutoksesta. Tyypillinen kaava keskustelussa etenee siten, että joku ryhmäläisistä kertoo aiemmasta onnistumisestaan, jolle muut ryhmäläiset osoittavat tukensa ja kannustuksensa. Muutoksen onnistumisen myötä tapahtuvan itseluottamuksen kohentumisen ajatellaan vaikuttavan myös laajemmin elämänhallintaan, jolloin onnistumisen kokemus laihduttamisesta rakentaa laajalaisempaa pystyvyyden tunnetta myös muilla elämän osa-alueilla. Seuraavassa otteessa ryhmäläiset keskustelevat aiempien laihdutuskokemusten vaikutuksista elämään.

OTE 18

*SOI: kyllä sen muistaa sitte **määki oon muutaman kerran elämässäni laihtuttanu sillai aika isojaki määriä ni sen muistaa mite paljo se tuottaa mielihyvää ja mite siitä tulee tosi hyvä olo että on laihtunu***

Rte: niin niin

*SOI: ja se on se elämä jotenki paljo elämä helepompaa sen jäläkee liikkuminen on **helepompaa***

*TER: **oma jaksaminen ja semmonen***

Rte: se on kyllä aika tärkeä se mielen mielen puoli että että tulee että on tykkää ittestänsä riittävästi eikö vaan

SOI: kyllä

Soilen puheenvuorossa korostuu se, että juuri hän on aiemmin elämässään onnistunut laihduttamaan ja miten paljon mielihyvää laihtuminen tuotti. Aiemmista kokemuksista ryhmäläiset hakevat voimaa ja uskoa käsillä olevaan elämänmuutokseen. *Sen muistaa mite paljo se tuottaa mielihyvää ja mite siitä tulee tosi hyvä olo että on laihtunu* tuo esiin puhujan aktiivista toimijuutta, vaikkei tekijää suoranaisesti tuodakaan esiin. Kontekstista voi havaita kuitenkin sen, että puhuja kertoo omista menneistä kokemuksistaan. Puhuja asemoi itsensä tässä henkilöksi, joka on tehnyt töitä muutoksen eteen aiemminkin ja osoittanut omin voimin pystyvänsä muutoksen toteuttamiseen. Ravitsemusterapeutti osoittaa tukensa Soilen puheenvuorolle, mistä Soile saa kannustusta jatkaa puhettaan. Soile kuvaa, miten elämä ja liikkuminen on helpompaa hoikempana. Puheenvuorollaan Soile tarjoaa ajatustaan koko ryhmälle jaettavaksi, ja Terhi vielä tarkentaa helppoon elämään kuuluvaksi oman jaksamisen. Lopussa ravitsemusterapeutti ja Soile sinetöivät puheenvuorot vahvistavin kannanotoin.

Laihtumiseen liitetään aineistossa myös laajempia merkityksiä. Laihtumisen myötä ryhmäläiset kokevat saavuttavansa kokonaisvaltaisemman elämänhallinnan tunteen, johon kietoutuu myös positiivisuus ja toiveisuus. Tästä esimerkkinä toimii ryhmäläisten keskustelu seuraavassa aineistotteessa.

OTE 19

*PIR: nii ja sitte semmonenki että ku esimerkiks just ku mulla on se diabeetikkopoika vaikka sillonki tommonen perussairaus vakava sellainen nii **senki kans vaan oppii niinkö** m- pi- se ei ennä oookkaa semmone maa kaatojuttu että se hh **sitä oppii elämään***

SIR: mm

*PIR: **hallitsee sitä elämää ja selviää siitä elämästä** vaikka tuliski vastoinkäymisiä ja niinkö*

Rte: mm-m

MAI: mm

*PIR: että **on niitä voimavaroja sitte [tarpeeksi***

SOI: mm

MAI: mm

Rte: mitä tuo

SIR: tuo voimavarat on kyllä aika hyvä sana

PIR: mm

SOI: mm-m

SIR: oikeesti
Rte; oisko se sitten voimavarat
SIR: mm
PIR: mm-m
SIR: mm mutta se on kyllä positiivisuuttaki
PIR: nii se kyllä on
SIR: pitäskö se vaikka on niinkö
Rte: onko se tulevaisuuden uskoa
SIR: nii
MAI: nii joo
PIR: nii ehkä
Rte: jotaki sellasta
MAI: mm

Pirjo kuvaa, että elämäntapamuutoksen myötä pojan sairaudenkin kanssa *oppii elämään*. Puheenvuoro kuvaa ajatusta siitä, että lapsen vaikeaan sairauteenkin oppii suhtautumaan uudella tavalla, kun oma terveys on paremmalla tolalla. Sirpa osoittaa olevansa samaa mieltä ja Pirjo jatkaa puheenvuoroaan. *Hallitsee sitä elämää ja selviää siitä elämästä* viittaa sekä puhujaan itseensä että koko ryhmään. Ryhmäläisten hyväksyvä vastaanotto osoittaa, että he ovat Pirjon kanssa samaa mieltä. Pirjo kuvaa muutosprosessin myötä tekemiään havaintoja siitä, että laihtuminen ja elämäntavoissa tehtävät muutokset vaikuttavat laajasti koko elämään. Onnistuminen yhdellä elämän osa-alueella lisää uskoa onnistumiseen myös muissa asioissa, mikä puolestaan lisää kokonaisvaltaista hallinnan tunnetta elämässä. Tässä tulee esiin myös itsen asemointi kykeneväksi toimijaksi, joka omilla toimillaan voi vaikuttaa muutosprosessiin ja saa sitä kautta valmiuksia myös muihin elämän haasteisiin. Ravitsemusterapeutin ja Maijan antamien myötäilevien minipalautteiden myötä Pirjo jatkaa edelleen todeten, että *on niitä voimavaroja sitte tarpeeksi*. Muut ryhmässä tukevat innokkaina Pirjon ajatusta, ja Sirpa täsmentää vielä *se on kyllä positiivisuuttaki* viitaten elämänasenteeseen ja asioihin suhtautumiseen, mitkä elintapamuutoksen myötä muuttuu positiivisemmiksi.

Muutosprosessissa koetut onnistumiset ja havainnot siitä, että aiemmin vastenmieliseltä tuntuneesta liikunnasta tulee hyvä olo, antavat ryhmäläisille voimia muutoksen loppuun viemiseen. Muutosprosessin myötä valtaosalle ryhmäläisistä liikunnasta on tullut luonteva osa päivää ja asia, jota kaivataan. Vain yhdellä osallistujista on edelleen ajatus, että liikkumaan lähtemisen tulisi olla

sanktioitua, jotta siihen olisi innostusta. Seuraavassa otteessa ryhmäläiset pohtivat suhtautumistaan liikuntaan.

OTE 20

*PIR: se ai se **adrenaliini se on son uskomaton** se sit sit*

TER: se on nimeommaa mm

SOI: joo

*PIR: **sitä ilman ei voi niinku elää oikeesti***

SIR: niin ii

*PIR: **siihen tulee semmonen addiktio***

TER: mm

*MAI: joo-o **mä tunnistan ton nyt sitte ku on tehny jotain***

PIR: mm niin ii

*MAI: tai että **on** käynny uinnis uimassa tai jotakin [niinkö*

*SOI: **onhan se***

hirveen hyvä olo sen jäläkee

TER: mm

MAI: mm

SIR: joo-o

Pirjo tuo puheenvuorossaan esiin liikunnan aikaansaaman adrenaliinin uskomattomat vaikutukset kehossa. Terhi ja Soile vahvistavat ajatuksen minimipalauttein ja Pirjo jatkaa puheenvuoroaan. *Sitä ilman ei voi niinku elää oikeesti* kuvaa liikunnan tärkeää roolia Pirjon elämässä. Lause tarjoutuu jaettavaksi koko ryhmän kesken ja Sirpa vahvistaakin ajatuksen. Pirjo täsmentää edelleen puheenvuoroaan todeten, että liikuntaan tulee addiktio. Maija tunnistaa saman ajatuksen *nyt sitte ku on tehny jotain* viitaten liikuntaan, jonka hänkin on elintapamuutoksen myötä aloittanut. Toimijuus rakentuu tässä aktiivisena, mutta se paikantuu ryhmään ja siinä jaettuun toimijuuteen. Soile jatkaa Maijan puheenvuorosta vielä todeten, että *onhan se hirveen hyvä olo sen jäläkee*. Konteksti antaa viitteitä siitä, että Soile on itse kokenut liikunnan hyvää oloa tuottavan vaikutuksen, mutta laajentaa lausumansa koskemaan myös muita ryhmän jäseniä, jotka osoittavatkin minimipalauttein olevansa samaa mieltä.

Toivo elää -repertuaarissa esiintyy vahvana puhe, jossa perustellaan halua ja tarvetta muuttua. Keskustelussa tuodaan esiin ryhmäläisten aiempia onnistumisen kokemuksia, joista haetaan voimaa

muutosprosessin. Myös prosessin aikana koetut onnistumiset ja havainnot siitä, että muutoksesta seuraa hyviä asioita, vahvistavat ryhmässä uskoa tulevaisuuteen. Muutokseen motivoivien tekijöiden pohdinta houkuttelee esiin muutospuhetta ja sitä kautta edistää muutoksen aloittamista. Ryhmäläiset pohtivat yhdessä nykytilanteen haittoja ja muutoksen hyötyjä, jotka ryhmässä koetaan hyvin todellisina. Muutoksen haittoja repertuaarissa ei juurikaan esiinny, vaan puheessa suuntaudutaan muutokseen hyvin optimistisesti. Puheessa ei esiinny myöskään pelkästään aikeita muutoksesta vaan jo toteutettuja muutoksia elämäntavoissa, liikunnassa ja syömistottumuksissa.

Toimijuus on tässä repertuaarissa useassa kohtaa ryhmässä jaettua toimijuutta ja siinä korostuu ryhmäjäsenyys ja me-henki. Onnistumisten ja kokemusten jakaminen ryhmässä vahvistaa koheesiota ja luottamusta ryhmään. Ryhmäläiset tuovat esiin ajatuksiaan ryhmän yhteisinä, kaikkien mahdollisesti jakamina kokemuksina. Ryhmäläisen subjektipositio tässä repertuaarissa on *oman elämänsä herra*. Ryhmäläisillä on valmiudet vaikuttaa omaan elämäänsä ja muutosprosessiin haluamansa lopputuloksen aikaansaamiseksi. He ovat myös toiveikkaita tulevaisuuden suhteen ja uskovat siihen, että tavoitteet saavutetaan. Tässä ryhmä koetaan tärkeänä tukena.

5.5 Yhteenveto tulkintarepertuaareista

Analyysin pohjalta tunnistin tutkielmani aineistosta neljä tulkintarepertuaaria, jotka olen esitellyt edellisissä kappaleissa. Tässä luvussa kokoan repertuaarit yhteen ja esitän analyysistä alustavan yhteenvedon. Johtopäätöksissä syvennän vielä pohdintaani ja liitän tulokset osaksi teoriataustaa. Taulukko 1 havainnollistaa ja kiteyttää aineistosta muodostamani tulkintarepertuaarit sekä niissä muodostuvat subjektipositiot.

REPERTUAARI		TUNNUSPIIRTEET	PYSTYVYYS	MUUTOS-PUHE	TOIMIJUUS	SUBJEKTI-POSITIO
Sosiaalinen tuki	M u u t o s	Ajatusten ja kokemusten runsas jakaminen. Yhteiset onnistumiset, kannustus ja <i>me-henki</i> .	Melko vahva pystyvyys, lähteenä sosiaalinen tuki sekä omat ja muiden aikaisemmat onnistumiset.	Muutospuhe herännyt vahvana; muutoksen hyötyjen pohdinta, ongelman tunnistaminen ja muutosaik	Ryhmä toimijana, yksilö osana ryhmää. Toimijuus aktiivista, rakennetaan toimijuutta häivyttä-	<i>Ryhmän jäsen</i> , pyrkii tavoitteisiin vahvasti osana ryhmää; muutosprosessia käydään läpi yhdessä ryhmänä.

	o p t i			eiden esiintuonti.	vien rakentei- den kautta.	
Toivo elää	m i s m i	Tulevaisuuteen suuntautuva toiveikkuus ja usko muutokseen. Ryhmäjäsensyys tärkeä.	Vahva pystyvyys, omat ja muiden onnistumi- sen kokemukset sekä ryhmän tuki pystyvyyden lähteenä.	Muutosop- timismi, nykytilan- teen haittojen ja muutoksen hyötyjen pohdinta sekä jo tehdyt muutokset.	Toimi- juutta häivyttä- vät rakenteet, toimijuus aktiivista ja jaettua.	<i>Oman elämänsä herra, joka kokee vaikutusmah- dollisuudet omaan elämään ja muutosproses- siin vahvoina, uskoo tulevaan.</i>
Ulkoinen motivaatio	M u u t o s v a s t a	Ryhmä kontrollin lähteenä, motiivit muutokseen itsen ulkopuolella (palkkiot/sankt iot). Epävarmuus muutoksen onnistumisesta.	Alhainen pystyvyys, aiemmat epäonnistu- misen kokemukset ja sosiaalinen tuki pystyvyyden lähteenä.	Muutoksen vastusta- minen, silti epäsuorat aikeet muutokses- ta.	Toimi- juutta häivyttä- vät rakenteet, joiden kautta toimijuut- ta rakenne- taan. Toimijuus aktiivista.	<i>Epäröijä, muutoksen kynnyksellä. Epäilee omia voimavarojaan ja kykyjään, toivoen ulkoista kannustinta muutokseen.</i>
Epäily	a r i n t a	Muutoksen pelko, huolenkerronta sekä epäluottamus omiin kykyihin ja muutokseen.	Alhainen pystyvyys, aiemmat omat ja muiden kokemukset pystyvyyden lähteenä.	Muutosvas- tarinta, selitykset muutoksen vaikeudelle .	Toimijuus rakentuu ryhmäjä- senyyden kautta, toimijuut- ta häivyttä- vät rakenteet.	<i>Oman elämänsä uhri, joka rakentaa nykyisen elämän nautinnot ja kiireet esteiksi muutokselle. Kokee omat resurssinsa muutosproses- sissa vähäisiksi.</i>

Taulukko 1. Yhteenveto tulkintarepertuaareista

Tunnistamissani repertuaareissa tietyt piirteet liittyvät vahvasti toisiinsa. Sosiaalinen tuki- ja toivo elää -repertuaareissa tapahtuu runsasta kokemusten jakamista ja muiden ryhmäläisten tukemista. Tällöin pystyvyys rakentuu sosiaalisen tuen lähteen kautta. Näissä repertuaareissa ryhmässä suuntaudutaan optimistisesti muutosprosessiin ja luotetaan omiin kykyihin sekä

vaikutusmahdollisuuksiin. Ulkoinen motivaatio -repertuaarissa ryhmä toimii kontrollin lähteenä ja puheessa tuodaan runsaasti esiin epävarmuutta ja huolta. Tähän linkittyy puheessa muutoksen onnistumisen ja omien kykyjen epäily. Myös epäily-repertuaarissa huolten ja pelkojen jakaminen on tunnusomaista, ja ryhmäläiset tuovat puheessa esiin aiempia epäonnistumisen kokemuksia. Saman repertuaarin sisällä muutokseen suhtaudutaan kielteisesti ja puheessa esitetään perusteita muutoksen vaikeudelle.

Repertuaareissa on havaittavissa sekä niitä yhdistäviä, että erottavia piirteitä. Repertuaarit eroavat toisistaan etenkin siinä, miten puheessa tuodaan esiin muutokseen liittyviä ajatuksia, pelkoja ja toiveita. Repertuaarit jakautuvat muutospuheen suhteen kahteen luokkaan: muutosoptimismiin ja muutosvastarintaan. Ryhmäläiset tuovat puheessaan esiin muutoksen hyötyjä ja haittoja sekä ilmaisevat muutosprosessiin liittyviä huolia. Puheesta käy ilmi, että ryhmässä tunnistetaan ongelma ja esitetään myös vähitellen herääviä muutosaikeita. Nämä tekijät ovat tyypillisiä muutospuheen tunnusmerkkejä, jotka virittävät ajatuksia muutoksen suuntaan (Koski-Jännes 2008). Sosiaalinen tuki- ja toivo elää -repertuaarit paikantuvat muutosoptimismin kenttään, joka aineistossa näyttäytyy tulevaisuuteen suuntautuvana, muutoksen hyötyihin keskittyvänä puheena. Sitä vastoin epäily- ja ulkoinen motivaatio -repertuaarit rakentuvat vahvasti muutosvastarinnan ympärille, jolloin painopiste puheessa on muutoksen vaikeuden ja pelon esiintuomisessa. Muutosvastarinta luo aineistossa esteitä ja verukkeita muutoksen toteuttamiselle. Muutosvastarintakin on osa muutosprosessia, ja avoin keskustelu muutokseen liittyvistä peloista vähentää muutoksen vastustusta sekä vie muutosta eteenpäin (Miller & Rollnick 2002).

Muutospuheeseen linkittyy vahvasti pystyvyyden tunne. Kullekin repertuaarille ominainen puhe rakentaa pystyvyyttä voimakkaasti tiettyyn suuntaan, jolloin muutosprosessiin suuntaudutaan joko omiin resursseihin ja voimiin luottaen tai niitä epäillen. Pystyvyyden tunne tulee aineistossa esiin etenkin informaation lähteiden kautta. Lähteitä ovat muun muassa aiemmat kokemukset, sijaiskokemukset sekä muiden ihmisten kannanotot (Bandura 1997). Tutkielmani aineistossa painottuu ryhmän tuen merkitys, jolloin kannustuksen ja kokemusten jakamisen ryhmässä voisi ajatella lisäävän uskoa muutokseen ja siten vahvistavan pystyvyyttä. Myös ryhmässä jaetut aiemmat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat siihen, miten osallistujat puheessaan suhtautuvat muutokseen. Onnistumisten voisi ajatella vahvistavan pystyvyyden tunnetta, kun taas epäonnistumisen kokemusten voisi olettaa heikentävän luottamusta nykyiseen muutosprosessiin.

Olen tulkinnut toimijuutta kuvattavan aineistossa *me-passiivin* kautta. Me-passiivi on puhekielinen ilmaus, jossa me-pronominin ja passiivirakenne yhdistetään ja jolla yleisesti viitataan yhteiseen tekemiseen. Käytän tästä rakenteesta sekä nollapersoonasta yhteisnimitystä *toimijuutta häivyttävä rakenne*, koska ne toimivat aineistossa samalla tavoin. Rakenteen avulla puhuja tarjoaa puheenvuoronsa ryhmän muiden jäsenten jaettavaksi, jolloin puhuja esittää puheenvuoronsa osana ryhmää. Rakenteen pääfunktio aineistossa on puheen laajentaminen koko ryhmää koskevaksi, mutta rakenne mahdollistaa myös puheen etäännyttämisen etenkin arkaluonteisista asioista puhuttaessa (Laitinen 1995, 341–342). Kaikissa tunnistamissani repertuaareissa toimijuutta rakennetaan hyvin samalla tavoin, toimijuutta häivyttävien rakenteiden kautta. Rakenne säilyttää puhujilla kuitenkin aktiivisen toimijan roolin, rakentaen myös ryhmässä jaettua toimijuutta.

Kussakin repertuaarissa subjektipositiot rakentuvat erilaisiksi, mikä tuo esiin myös toimijoiden muuttuvat asemat osana ryhmää. Subjektipositiot kietoutuvat pystyvyyden tunteeseen ja muutospuheeseen. Sosiaalinen tuki- ja toivo elää -repertuaareissa korostuu ryhmäläisten paikka muutoksen aktiivisena osapuolena, joka uskoo muutoksen onnistumiseen. Ulkoinen motivaatio- ja epäily-repertuaareissa ryhmäläiset asemoivat itsensä muutoksen kynnykselle, jossa luottamus omiin voimavaroihin on hataraa, ja oma elämä näyttäytyy joukkona esteitä muutoksen toteuttamiselle.

Seuraavassa luvussa syvennän ja laajennan tutkimustuloksia sekä vertaan tuloksia aiempiin tutkimuksiin sekä tutkielmani käsitteistöön. Lopuksi esitän aiheita jatkotutkimukselle ja pohdin tutkimusprosessia sekä sen antia elintapaohjauksen kehittämiseksi.

6 Johtopäätökset

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää elintapaohjaukseen osallistuvien 2-tyyppin diabetekseen sairastumiseen korkeassa riskissä olevien henkilöiden muutospuhetta ja pystyvyyttä. Aineisto koostuu videoiduista ryhmäohjaustapaamisista, joista analysoin yhden ryhmän ensimmäistä ja neljättä tapaamiskertaa. Analyysissä kiinnitin erityistä huomiota osallistujien puhetapoihin sekä siihen, miten pystyvyys ja muutospuhe tulevat puheessa esiin. Lisäksi tarkastelin osallistujien toimijuuden rakentumista muutosprosessissa. Yksityiskohtaisen analyysin pohjalta muodostin aineistosta neljä tulkintarepertuaaria, jotka osuvimmin kuvaavat toimijoiden puhetta ohjausryhmässä. Tässä luvussa esittelen analyysin pohjalta muodostamani tutkimuksen tulokset ja liitän ne osaksi teoriataustaa sekä aiemmin julkaistuja tutkimuksia. Lopuksi esitän aiheita jatkotutkimuksille ja pohdin tutkimukseni antia ryhmämuotoisen ohjauksen kehittämisen näkökulmasta.

6.1 Ohjausryhmä elintapamuutoksen kontekstina

Tutkimukseni aineisto koostuu 2-tyyppin diabetekseen sairastumiseen korkeassa riskissä olevien henkilöiden ohjausryhmien tapaamisista, mikä rakentaa kontekstin elintapamuutokselle. Ryhmäkonteksti osoittautui analyysin perusteella hyvin olennaiseksi tekijäksi ryhmäläisten puheessa. Ryhmän merkitys tulee toistuvasti esiin ryhmän keskusteluissa. Aiemman tutkimuksen perusteella ryhmämuotoisessa ohjauksessa ryhmän tarjoama sosiaalinen tuki on tärkeä osatekijä parempien hoitotulosten saavuttamisessa yksilöohjaukseen verrattuna (Kyngäs ym. 2007, 104). Tutkimustuloksia mukaillen myös oma tutkimukseni osoittaa, että ryhmän tarjoama tuki ja kokemusten jakamisen mahdollisuus ovat vahvassa asemassa muutosprosessissa. Vaikka tutkimuksessani on kyse ohjausryhmästä, jossa on ryhmäläisten lisäksi ryhmän ohjaaja, vertaisryhmiä koskevat tutkimukset ovat sovellettavissa myös ohjausryhmiin soveltuvien osien niiden hyvin samankaltaisten elementtien vuoksi. Nylund (2005, 198) on todennut vertaisryhmässä painottuvan osallistujien keskinäisen tuen sekä toisten auttamisen, jotka ovat myös oman tutkimukseni kohteena olevassa ryhmässä toistuvasti esiin tulevia muutoksen voimavaroja. Sosiaalisen tuen on aiemmissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä terveyskäyttäytymiseen (Rosenquist ym. 2010), mistä viitteitä antaa myös oma tutkimukseni. Ryhmän tuki tulee aineistossa esiin kaksisuuntaisena: ryhmässä tuetaan ja kannustetaan elintapojen muutokseen, mutta toisaalta yhdessä pohditaan myös muutoksen vaikeutta ja sen toteuttamisen esteitä. Ryhmässä tuetaan siis sekä muutosoptimismiin että muutosvastarintaan, jotka ovat molemmat osa muutosprosessia. Ryhmän yhteiset pohdinnat

muutoksen kaikista puolista rakentavat ryhmästä vahvasti yhteistä toimijaa, jolloin myös kukin ryhmän jäsen on aktiivinen osallistuja.

Aineistossa ryhmän merkitys muutosprosessissa on tarjota sosiaalisen tuen lisäksi sosiaalista kontrollia ja painetta muutoksen toteuttamiseen. Tuomarla ja Sarlio-Lähteenkorva havaitsivat tutkimuksessaan (2009) ryhmän vuorovaikutuksen merkityksen muutoksen onnistumisessa kiteytyvän tuen tarjoamisen lisäksi sosiaalisen kontrollin luomiseen ryhmässä. Ryhmässä kontrolloidaan muita ryhmän jäseniä, mikä kannustaa ryhmäläisiä oikeaan suuntaan muutosprosessissa. Tämän tutkimuksen tuloksia mukaillen myös oma tutkielmani osoittaa, että empatian, jakamisen ja tuen tarjoamisen ohella ryhmän voima perustuu sosiaaliseen paineeseen ohjeiden noudattamisesta. Ryhmässä tarkkaillaan muita ja tuetaan myös sitä kautta muutosprosessissa eteenpäin.

Ryhmäohjauksen on todettu olevan tehokas ja yksilöohjausta mielekkäämpi ohjausmuoto elintapamuutoksessa (esim. Gallegos ym. 2006; Lamberg ym. 2010). Tulokseni tukevat havaintoja siitä, että jakamisen mahdollisuus ja sosiaalinen tuki ovat ryhmäohjauksessa tärkeitä voimavaroja. Ryhmätapaamisissa tuodaan runsaasti esiin kokemuksia ja ajatuksia, joihin muut ryhmäläiset tarttuvat. Puheessa ryhmästä rakennetaan yhteistä toimijaa, jonka jäsenenä kukin ryhmäläinen ponnistelee tavoitteen saavuttamiseksi. Tämän perusteella voisi olettaa ryhmässä saatavan tuen vahvistavan ryhmää ja sen yhteisiä tavoitteita.

6.2 Pystyvyys

Olen paikantanut aineistosta pystyvyyttä puheessa esiintyvien informaation lähteiden kautta. Pystyvyyden tunteen pohjana toimivia informaation lähteitä ovat aiemmat kokemukset, sijaiskokemukset, muiden henkilöiden kannustus sekä oman fyysisen tilan ja tunnereaktioiden tulkitseminen (Bandura 1997). Tutkielmani aineistossa voimakkaimmin painottuva informaation lähde on ryhmän kannustavat kommentit ja sosiaalinen tuki, jotka ovat vahvasti läsnä osallistujien puheessa tärkeinä voimavaroina. Aiemman tutkimuksen mukaan positiivinen kannustus vahvistaa pystyvyyden tunnetta, kun taas kielteinen palaute heikentää uskoa omiin kykyihin (Bandura 1997; Luszczynska & Schwarzer 2005). Tutkielmassani ryhmäläiset kannustavat ja tukevat toisiaan sekä jakavat muutosprosessiin liittyviä ajatuksia ja kokemuksia. Aineistossa esiintyy runsaasti katkelmia, joissa yksi ryhmäläinen tuo esiin kokemuksensa ja muut ryhmässä osoittavat samanmielisyytensä

minimipalautteella. Ryhmän keskusteluissa myös ihaillaan toisten suorituksia ja rakennetaan yhteisesti uskoa muutosprosessiin. Etenkin sosiaalinen tuki- ja toivo elää -repertuaareissa esiintyy runsasta jakamista, tukemista ja me-henkeä. Molemmissa repertuaareissa esiintyvät ryhmän tuki ja usko selviytyä muutosprosessista, minkä perusteella voisi ajatella näillä tekijöillä olevan jonkinlainen yhteys. Ryhmässä saatavan tuen ja jakamisen mahdollisuuden on todettu aiemmissa tutkimuksissa olevan yhteydessä tutkittavien uskoon selviytyä muutosprosessista (esim. Schiff & Bargal 2000). Aiempaa tutkimusta myötäillen sosiaalisen tuen voi olettaa toimivan aineistossa tekijänä, jonka kautta osallistujien pystyvyyden tunne rakentuu ja joka vahvistaa uskoa omiin kykyihin muutosprosessissa.

Muiden ihmisten tuen lisäksi aiemmat kokemukset elämässä toimivat pystyvyyden lähteenä. Koetut onnistumiset ja epäonnistumiset muodostavat tutkimusten mukaan pystyvyyden tunteen merkittävimmän pohjan (Bandura 1997; Luszczynska & Schwarzer 2005). Tutkielmani aineistossa pystyvyyden lähteenä tuli vahvimmin esiin sosiaalinen tuki, mutta myös aiemmat kokemukset laihduttamisesta ja elintapamuutoksista mainittiin osallistujien puheessa. Toivo elää -repertuaarissa pystyvyys muodostuu aiemmista henkilökohtaisista onnistumisen kokemuksista, jolloin osallistuja tietää pystyvänsä muutokseen, koska on aiemminkin pystynyt vastaavaan. Ryhmäläisten puheessa tulevat esiin myös muutosprosessin myötä koetut onnistumiset ja havainnot siitä, että muutoksesta seuraa hyviä asioita. Onnistumisen kokemukset ja usko muutosprosessiin esiintyvät saman repertuaarin sisällä, minkä perusteella voi olettaa, että onnistumiset vahvistavat pystyvyyden tunnetta ja uskoa tulevaisuuteen.

Vastakohtana toivo elää -repertuaarissa rakentuvalle vahvalle pystyvyyden tunteelle toimivat ulkoinen motivaatio- ja epäily-repertuaarit, joissa pystyvyyden tunne on alhainen. Aiemmat omat ja muiden epäonnistumisen kokemukset toimivat pystyvyyden tärkeimpänä lähteenä oletettavasti heikentäen luottamusta muutoksen onnistumiseen. Näissä repertuaareissa myös pelosta ja huolesta puhuminen liittyvät puheeseen muutoksen onnistumisen mahdottomuudesta, minkä voi arvella kuvaavan heikkoa pystyvyyden tunnetta. Aiemman tutkimuksen mukaan vahvan pystyvyyden tunteen omaavat yksilöt tietävät selviytyvänsä eteen tulevista haasteista, kun he arvioivat omia tunnereaktioitaan (Bandura 1997; Luszczynska & Schwarzer 2005). Omassa tutkielmassani tämä tulee esiin käännteisenä, jolloin runsaasti pelkoa ja huolta esiin tuovilla osallistujilla huomio kiinnittyy muutokseen liittyviin pelkoihin. Samalla puheessa tulee esiin epäluottamus omiin kykyihin muutoksessa. Etenkin epäily-repertuaarissa esiintyvät sekä pelot että heikko usko muutoksen onnistumiseen, minkä perusteella voi olettaa runsaan huolenkerronnan heikentävän pystyvyyttä ja

luottamusta muutosprosessin onnistumiseen. Epäily-repertuaarissa mielenkiintoista on myös se, että epäonnistumisen pelon lisäksi ryhmässä tuodaan esiin aiempia epäonnistumisen kokemuksia. Tämä viittaa siihen, että aiemmat kokemukset elämässä rakentavat pystyvyyden tunnetta. Näin epäonnistumiset menneisyydessä loisivat pelkoa epäonnistumisesta myös tulevaisuudessa.

Pystyvyyden tunteen informaationlähteenä aineistossa toimivat myös sijaiskokemukset, jotka viittaavat samankaltaisten henkilöiden onnistumiseen vastaavassa tehtävässä (Bandura 1997). Sen lisäksi että tutkielmassani osallistujat tuovat esiin omia aiempia onnistumisen kokemuksiaan, puheessa toistuvat muiden ryhmäläisten sekä koko ryhmän yhteiset onnistumiset. Samalla puheessa tulee esiin ryhmäläisten usko muutosprosessiin, mikä antaa viitteitä siitä, että aiemmat onnistumiset vahvistavat luottamusta muutokseen ja omiin kykyihin. Osallistujien puheessa ryhmä tuodaan paikoitellen esiin yhtenä toimijana, jonka jäsenenä kukin ryhmäläinen voi vaikuttaa muiden osallistujien ja koko ryhmän motivaatioon. Keskusteluissa kokemukset rakennetaan jaetuiksi, jolloin koko ryhmä voi saada voimaa yhden ryhmäläisen onnistumisista.

Pystyvyyden ja tupakoinnin välisestä yhteydestä tehdyissä aiemmissa tutkimuksissa on todettu vahvan pystyvyyden tunteen olevan yhteydessä tupakoinnin lopettamisen onnistumiseen (esim. Ward 2001). Myös alkoholiriippuvuuden ja pystyvyyden välistä yhteyttä tarkastelleen tutkimuksen mukaan vahva pystyvyyden tunne liittyy yksilön luottamukseen riippuvuuden voittamisesta (Demmel & Beck 2004). Näissä tutkimuksissa on tarkasteltu terveyskäyttäytymisen ja pystyvyyden välistä yhteyttä ja ne ovat siten mielenkiintoisia myös oman tutkimukseni kannalta. Richmanin ja kollegoiden tutkimuksessa (2001) tarkasteltiin painonhallintaintervention vaikutusta pystyvyyden tunteeseen ylipainoisten naisten keskuudessa. Tutkimuksessa todettiin pystyvyyden olevan heikompi ylipainoisilla normaalipainoisiin verrattuna, mutta intervention myötä pystyvyys vahvistui myös ylipainoisten keskuudessa. Tutkimus on mielenkiintoinen oman tutkimukseni kannalta, jossa elintapaohjaus toimii interventiona, jonka keinoin pyritään vaikuttamaan osallistujien elintapoihin. Ennakko-oletukseni oli, että pystyvyys on tärkeä tekijä muutosprosessin onnistumisessa ja että onnistumiset vastaavasti vahvistavat pystyvyyden tunnetta. Tutkimukseni perusteella ei ole mahdollista osoittaa suoranaisia yhteyksiä pystyvyyden tunteen ja terveyskäyttäytymisen välille. Tutkimukseni aineisto tukee kuitenkin oletustani siitä, että pystyvyys on merkittävä tekijä siinä, miten omat kyvyt ja voimavarat muutosprosessin edessä koetaan ja luotetaanko omaan onnistumiseen elintapamuutoksen toteuttamisessa. Tämä päätelmä perustuu havaintoon siitä, että repertuaareissa sosiaalinen tuki ja kokemusten jakaminen linkittyvät vahvasti muutosprosessiin liittyvään puheeseen. Tämän perusteella voi olettaa, että keskustelut ryhmässä ja siellä saatava vertaistuki ovat yhteydessä

siihen, miten osallistujat suuntautuvat muutokseen. Etenkin toivo elää -repertuaarissa ryhmän tuki, aiemmat kokemukset ja positiivinen puhe muutosprosessista kietoutuvat yhteen, jolloin näiden tekijöiden välisen yhteyden perusteella voi arvella osallistujien pystyvyyden tunteen olevan suhteellisen vahva. Toivo elää -repertuaarissa puhe suuntautuu tulevaisuuteen ja osallistujien keskustelua värittää luottamus omiin kykyihin muutosprosessissa. Vastaavasti epäily- ja ulkoinen motivaatio -repertuaareissa osallistujien puheessa on muutosprosessiin liittyen negatiivinen ja epäilevä sävy. Epäonnistumisen kokemusten jakaminen ryhmässä myös lisää puheessa esiintyvää muutokseen liittyvää huolta. Tämä antaa viitteitä siitä, että henkilöillä, jotka suuntautuvat muutokseen positiivisesti ja omiin kykyihinsä luottaen, on suuremmat voimavarat muutoksen toteuttamisessa verrattuna niihin, jotka suuntautuvat muutokseen kielteisesti.

6.3 Muutosoptimismi ja muutosvastarinta

Tutkimukseni aineisto jakautuu selkeästi kahtia muutospuheen suhteen: muutosoptimismiin ja muutosvastarintaan, jotka ovat molemmat osa muutosprosessia (Miller & Rollnick 2002). Olen paikantanut muutospuhetta aineistosta sen tunnusmerkkien avulla. Ongelman tunnistaminen, huolen ilmaisu ja aikeet muutoksesta ovat osoituksia muutospuheesta, joka virittää ajatuksia muutoksen toteuttamisen suuntaan (Koski-Jännes 2008). Muutospuheen taustalla on muutosoptimismi, joka suuntaa ajatuksia onnistumiseen muutosprosessissa ja muutokseen sitoutumiseen (mts. 54). Tutkimuksessani toivo elää- ja sosiaalinen tuki -repertuaareissa korostuu muutosoptimismi. Se tulee aineistossa esiin puheena, jossa perustellaan tarvetta muuttua ja uskotaan muutoksen mahdollisuuteen. Ryhmässä tapahtuva elintapamuutoksen hyötyjen pohtiminen ja tiedostaminen ovat osoitus muutospuheen heräämisestä. Hyötyjen kartoittamista seuraa ryhmässä puhe, jossa tuodaan esiin ajatuksia muutoksen konkreettisesta toteuttamisesta. Tästä voi päätellä, että muutoksen hyötyjen pohtiminen vahvistaa motivaatiota muutoksen läpivientiin.

Muutosvastarinta toimii muutospuheen vastakohtana, jolloin puhe sisältää ajatuksia nykytilanteen hyödyistä sekä muutoksen haitoista (Miller & Rollnick 2002). Tutkimuksessani muutosvastarinta tulee vahvasti esiin epäily- ja ulkoinen motivaatio -repertuaareissa, joissa puhe sisältää muutoksen vastustamista ja siinä rakennetaan perusteita muutoksen toteuttamisen vaikeudelle. Muutoksen vastustaminen liittyy muutoksen pelkoon, jolloin keskustelu peloista ja huolista saattaa vähentää vastustusta. (mt.) Tämä on mielenkiintoinen havainto, sillä tutkimukseni aineistossa tuodaan runsaasti esiin pelkoja ja niistä keskustellaan ryhmätapaamisissa. Ryhmäläisiä huolettavien asioiden esiintuominen ja käsittely on osa muutosprosessia, ja vie sitä eteenpäin – edellyttäen, että keskustelu

ryhmässä on rakentavaa ja eteenpäin katsovaa. Näin myös muutosvastarinta muodostuu tärkeäksi osaksi muutosprosessia ja sen etenemistä.

Aineistossa tulee esiin mielenkiintoinen ristiriita sosiaalisuuden kaksisuuntaisesta merkityksestä, mikä kuvaa myös muutosoptimismin ja muutosvastarinnan suhdetta. Sosiaalisuudesta puhutaan ryhmässä sekä muutoksen voimana että sitä vastustavana tekijänä. Siihen liitetään ryhmäläisten puheessa elämän nautinnot: syöminen, yhdessä kokkaaminen ja laatu-aika perheen parissa. Toisaalta ryhmä ja perhe tarjoavat sosiaalista tukea muutoksen läpi viemiseen, mikä koetaan arvokkaana ja merkittävänä motivaatiotekijänä. Osallistujien puheessa esiintyy ristiriita elintapamuutoksen edellyttämien terveellisten elintapojen sekä nautinnollisen elämän välillä. Ruoka ja sosiaalisuus kietoutuvat puheessa yhteen, jolloin nautinnot liitetään helppoon, mukavaan elämään kun taas laihduttaminen edustaa tylsää elämää, jossa kaikki nautinnot kielletään. Tämä tulee esiin etenkin epäily-repertuaarissa, jossa perustellaan muutoksen vaikeutta ja tuodaan esiin esteitä muutoksen toteuttamiselle. Samaan teemaan sisältyy myös toinen ristiriita: osallistujien puheessa helppoa elämää kuvataan sellaisena, jossa ei laihduteta, eikä tarkkailla syömisiä, mutta toisaalta helppoon elämään liitetään jaksaminen ja hyvä toimintakyky. Tämä kuvaa osuvasti osallistujien sisäistä ristiriitaa muutosprosessissa, jossa muutos näyttäytyy tuntemattomana ja vaativana, mutta silti houkuttavana terveemmän elämän lupauksena.

Aineistossa ryhmän vuorovaikutus ja keskustelut mahdollistavat elintapamuutokseen osallistuvien muutospuheen heräämistä. Millerin ja Rollnickin (2002, 35) mukaan ohjaaja ja ohjausryhmä ovat tärkeässä asemassa muutospuheen vahvistamisessa, sillä ryhmässä esitetyillä kysymyksillä ja keskusteluilla voidaan herättää muutospuhetta ja edistää muutosprosessin etenemistä. Näin ryhmän toimiva vuorovaikutus on edellytyksenä muutosprosessin etenemiselle. Tutkimukseni kohteena olevassa ryhmässä keskustellaan paljon ja ohjaaja esittää kysymyksiä, jotka suuntaavat ajatuksia muutosprosessin eteenpäin viemiseen. Etenkin muutosvastarinnan käsittely edellyttää luottamuksellisuutta (mt.), mikä vaatii ryhmältä avointa keskustelukulttuuria. Ryhmässä tuodaankin monipuolisesti esiin muutokseen liittyviä ajatuksia, mikä luo kuvaa siitä, että ryhmässä vallitsee luottamuksen ilmapiiri.

Muutosvaihemalliin suhteuttaen kaikki ryhmäläiset ovat ainakin harkintavaiheessa, jossa punnitaan muutoksen hyötyjä ja haittoja. Muutoksen tarve on herännyt, mutta muutokseen ei olla vielä sitouduttu sisäisten kamppailujen vuoksi. (vrt. Prochaska & DiClemente 1983.) Tutkielmani aineistossa ryhmäläisillä on herännyt muutospuhe ja he pohtivat ryhmässä muutoksen mukanaan

tuomia positiivisia muutoksia. Puheessa on havaittavissa epäsuoria ja paikoitellen myös suoria aikeita muutoksen toteuttamisesta, mutta konkreettinen tekeminen paikantuu vielä tulevaisuuteen. Etenkin ulkoinen motivaatio -repertuaarissa puheessa esiintyy toistuvasti toive ulkoisesta palkkiosta tai sanktiosta motivoivana tekijänä. Tämän kuvaa sitä, ettei motivaatio muutokseen nouse osallistujien sisäisistä tekijöistä, vaan kaivataan itsen ulkopuolella olevia motivaatiotekijöitä muutoksen käynnistämiseen. Näen tämän osana muutosvastarintaa, jonka avulla perustellaan muutoksen vaikeutta ja etsitään verukkeita muutoksen käynnistämiseksi.

Pystyvyys ja muutospuhe kietoutuvat aineistossa voimakkaasti yhteen. Ryhmässä tuodaan esiin muutosoptimistista puhetta, joka linkittyy aineistossa vahvaan pystyvyyden tunteeseen. Molempien voidaan nähdä rakentavan motivaatiota muutoksen toteuttamiseen ja vaikuttavat siihen, miten muutokseen suhtaudutaan. Muutosoptimistiseen puheeseen liittyy aineistossa vahva pystyvyyden tunne, jolloin omat voimavarat muutoksen toteuttamisessa koetaan riittävinä ja vahvoina. Sen sijaan muutoksen vastustaminen pitää sisällään muutoksen pelkoa ja omien kykyjen kyseenalaistamista, minkä voi olettaa liittyvän aineistossa heikkoon pystyvyyden tunteeseen.

6.4 Toimijuus ja subjektipositiot

Olen tarkastellut tutkimuksessani elintapaohjaukseen osallistuvien henkilöiden puhetapoja ja niissä rakentuvia subjektipositioita sekä toimijuutta muutosprosessissa. Osallistujien asemoinnit ja toimijuus kietoutuvat toisiinsa, sillä toimijuus rakentuu aineistossa puheen ja siinä rakennettujen asemointien kautta.

Olen aiemmin esittänyt toimijuutta kuvattavan aineistossa toimijuutta häivyttävien rakenteiden kautta. Rakenne tulee vahvasti esiin kaikissa repertuaareissa, sen funktion ainoastaan hieman vaihdellessa eri puhetilanteissa. Yleisin aineistossa esiintyvä toimijuutta häivyttävän rakenteen funktio on luoda kokemuksista yhteisiä puhujan tarjotessa lausumaansa muiden ryhmäläisten jaettavaksi. Pälli (2003, 116–117) on todennut persoonan välttelyn liittyvän ryhmäksi rakentamiseen ja ryhmään, jolloin rakenne viittaa puhujaan yhtenä ryhmän jäsenistä. Oman tutkimukseni aineistossa ryhmään viittaaminen ja ryhmän jäsenenä puhuminen tulevat selvästi esiin osallistujien puheessa. Toimijuutta häivyttävä rakenne korostaa aineistossa *me-ryhmää* ja ryhmäjäsenyyttä. Rakenteen avulla osallistujat vahvistavat puheessaan ryhmän yhteenkuuluvuutta ja yhteisten tavoitteiden eteen ponnistelua. Tapaamisissa jaetaan asioita ja kutsutaan muita ryhmän jäseniä samastumaan esitettyihin ajatuksiin. Toisille ryhmäläisille osoitetaan tukea, jonka myötä ryhmän me-henki vahvistuu. Etenkin

sosiaalinen tuki -repertuaarissa mielenkiintoista on se, miten paikoitellen osallistujien puheessa ryhmästä rakennetaan oma toimijansa, jonka nimissä puhutaan. Kaikissa repertuaareissa osallistujat asemoivat itsensä ryhmän jäseniksi, mikä korostaa ryhmän voimaa yhdistää ihmisiä jaettujen kokemusten ja tavoitteiden ympärille vahvaksi ryhmäksi. Paikoitellen aineistossa puhuja liittää itsensä ja puheenvuoronsa osaksi ohjausryhmää laajempaa ryhmää. Ryhmä, johon viitataan voidaan jättää avoimeksi, vuorovaikutuskontekstin antaessa kuitenkin viitteitä ryhmän olemassaolosta ja luonteesta.

Toinen tärkeä yksilöllistä toimijuutta häivyttävän rakenteen funktio aineistossa on asioiden ja kokemusten tarkastelu etäännyttäen niitä itsestä. Pälli kuvaa tätä osuvasti *sisäisten asioiden havainnointina ulkoisesti* (Pälli 2003, 72). Toimijuutta häivyttävä rakenne mahdollistaa puheen rakentamisen siten, että omakohtaista kokemusta kuvataan ikään kuin ulkopuolisena henkilönä, mikä mahdollistaa asian tarkastelun etäämmältä. Näen rakenteen käytön osana muutosprosessia, jossa toimijat peilaavat ajatuksiaan ja kokemuksiaan itsensä ulkopuolelta tarkastellen, jolloin toimijat saavat kokemuksiinsa laajemman näkökulman.

Toimijuus pitää sisällään eri ulottuvuuksia. Bandura esittää toimijuuteen sisältyvän tavoitteellisuuden, itseohjautuvuuden, ennakoitavuuden sekä reflektiivisyyden (Bandura 2006, 6–11). Tutkielmani aineistossa tulee esiin etenkin ryhmäläisten itseohjautuvuus ja tavoitteellisuus. Myös reflektiivisyyden voi nähdä kytkeytyvän toimijuutta häivyttävien rakenteiden käyttöön, jonka keinoin osallistujat tarkastelevat asioita etäältä, ikään kuin itsensä ulkopuolelta. Reflektiivisyys liittyy myös edellisessä kappaleessa kuvaamaani Pällin ajatukseen (2003, 72) sisäisten asioiden ulkoisesta havainnoinnista. Ryhmäläiset tuovat keskusteluissaan toistuvasti esiin ryhmälle asetettuja tavoitteita, joihin liittyviä haasteita ja mahdollisuuksia he pohtivat yhdessä ryhmänä. Tämä viittaa Banduran mukaan motivoituneeseen toimintaan (Bandura 2006, 6–11). Itseohjautuvuus sen sijaan on joidenkin ryhmäläisten keskuudessa heikkoa, sillä muutoksen motivaatioksi kaivataan ulkoisia palkintoja taikka sanktioita. Itseohjautuvuus pitää sisällään itsen tarkkailua ja oman toiminnan muokkaamista arvoihin sopivaksi, jolloin toiminnan motiivina tulisi olla yksilön arvot – ei yksilön ulkoiset tekijät (mts. 6–11).

Nelli Hankonen (2011) on kuvannut toimijuutta luonnehtivan yksilön autonomian sekä määrätietoisien tavoitteisiin pyrkimisen. Hän on todennut väitöskirjassaan toimijuuden olevan keskeinen tekijä elintapamuutoksen onnistumisessa. Omassa tutkielmassani osallistujien toimijuus rakentuu aktiiviseksi, vaikka puheessa häivytetään toimijuutta ja se rakentuu ryhmässä jaetuksi

toimijuudeksi. Aktiivinen toimija näyttäytyy aineistossa itsenäisenä henkilönä, joka voi tehdä valintoja ja omalla toiminnallaan vaikuttaa oman elämänsä suuntaan. Mielenkiintoista aineistossa on se, että myös muutosvastarintaan paikantuissa repertuaareissa toimijuus on useimmiten aktiivista. Passiivista toimijuutta aineistossa esiintyy ainoastaan epäily-repertuaarissa, jossa *oman elämänsä uhri* tuo runsaasti esiin muutoksen vastustamisselityksiä ja rakentaa puheessa itsestään kykenemätöntä muutoksen toteuttamiseen. Muissa repertuaareissa ryhmässä tuodaan esiin ajatuksia, jotka muutoksessa huolettavat ja tuntuvat haasteellisilta, mutta toimijuus on tällöinkin aktiivista ja rakentuu usein ryhmäjäsenyyden kautta.

Ennakko-oletukseni oli, että ryhmätapaamisiin osallistuvien tavat kuvata omaa toimijuutta kertovat heidän käsityksistään omasta pystyvyyden tunteesta ja valmiuksista elintapamuutoksen toteuttamisessa. Tutkimukseni tulokset tukevat oletustani siltä osin, että osallistujien tapa rakentaa omaa toimijuuttaan tietynlaiseksi antaa viitteitä siitä, millaiseksi he kokevat asemansa ja voimavaransa muutosprosessissa. Toimijuus ei suoraan kerro pystyvyydestä, mutta se millaiseksi toimijuus rakentuu, kertoo toimijan käsityksistä omista kyvyistä ja valmiuksista muutoksen edessä. Aineistossa esiintyvä aktiivinen toimija ottaa vastuun omasta elämästään ja määrätietoisesti pyrkii kohti tavoitteita, mikä kuvastaa myös pystyvyyden tunnetta.

Puheessa käytettyjen repertuaarien kautta toimijoille muodostuu erilaisia subjektipositioita. Aineistossa tulee esiin selkeä kahtiajako positioiden rakentumisessa. Sosiaalinen tuki- ja toivo elää -repertuaareissa toimijat asemoivat itsensä kykeneviksi viemään muutosprosessin loppuun asti. Sosiaalinen tuki -repertuaarissa toimijat ovat *ryhmän jäseniä*, jotka yhdessä toisiaan kannustaen ja tukien käyvät läpi muutosprosessia. Toivo elää -repertuaarissa subjektipositioiksi rakentuu *oman elämänsä herra*, joka kokee voimavaransa ja mahdollisuutensa muutosprosessissa hyviksi ja tietää voivansa muuttaa elämänsä suuntaa. Molemmissa repertuaareissa korostuu usko muutokseen ja itseen sekä ryhmään muutoksen toteuttajana. Sosiaalinen tuki -repertuaarissa korostuu enemmän ryhmäjäsenyys, kun taas toivo elää -repertuaarissa painottuu henkilökohtainen vastuunotto elintapamuutoksesta. Nämä repertuaarit paikantuvat muutosoptimismin kenttään, jolloin puheessa tulee esiin vahva usko muutokseen ja omiin kykyihin. Tämän perusteella voi olettaa myös pystyvyyden tunteen rakentuvan vahvaksi näiden repertuaarien sisällä.

Erona edellä käsittelemiini subjektipositioihin, ulkoinen motivaatio- ja epäily-repertuaareissa toimijat asemoivat itsensä epävarmoiksi epäilijöiksi, jotka kokevat resurssinsa muutoksen toteuttamisessa vähäisiksi ja etsivät perusteluja muutoksen haasteellisuudelle. Ulkoinen motivaatio -repertuaarissa

subjektipositioksi rakentuu *epäröijä*, joka toivoo itsensä ulkopuolelta tulevaa kannustinta ja motivaatiota muutokseen. Ulkoisten palkkioiden ja sanktioiden tarve kuvaa sitä, että motivaatio muutokseen ei lähde toimijan sisäisistä tekijöistä ja arvoista. Tällöin toimija kokee omat vaikutusmahdollisuutensa vähäisiksi ja muutokseen ei uskalleta sitoutua. Myöskään epäily-repertuaarissa toimija ei luota omiin voimavaroihinsa ja etsii perusteita, jotka estävät muutoksen toteuttamisen. Tässä repertuaarissa subjektipositio on *oman elämänsä uhri*, jota kuvaa muutoksen pelko ja oman elämän näkeminen joukkona esteitä elintapamuutokselle. Molemmille näistä repertuaareista on ominaista muutoksen pelko, jolloin muutosta seuraava elämä näyttäytyy pelottavana tuntemattomana, kun totutuista tavoista joutuisi luopumaan.

6.5 Pohdinta

Tässä luvussa pohdin tutkielmani ja käyttämäni tutkimusmenetelmän rajoituksia sekä tuon esiin tarpeita jatkotutkimukselle. Lopussa pohdin tutkielman luotettavuutta ja antia ryhmäohjauksen kehittämisen näkökulmasta.

6.5.1 Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusaiheet

Aineisto, jonka perusteella tutkielmani on tehty, tarjoaa mahdollisuuden tutkia hyvin laajasti ja monipuolisesti elintapaohjausta. Tutkimusprosessin kuluessa aineistoa läpikäydessäni on herännyt monta tutkimusideaa, jotka loisivat pohjaa entistä tehokkaammalle ja toimivammalle ryhmäohjaukselle sekä diabeetikoiden tukemiselle elintapamuutoksessa. Tutkimuksessani ei ollut mahdollista aiheen laajuuden vuoksi käsitellä yksityiskohtaisesti pystyvyyden ja muutospuheen kehittymistä muutosprosessin myötä. Aihe on varsin mielenkiintoinen, mutta muutoksen tarkastelu olisi vaatinut pitkittäistutkimusta ja aiheen laajempaa tarkastelua, minkä vuoksi muutoksen analysointi rajautui tutkimukseni ulkopuolelle.

Aineiston alustavan luennan pohjalta tunnistin ryhmäläisten puheesta häpeän tematiikkaa. Sen lisäksi, että tutkittavat liittävät ylipainoon terveydellisiä ongelmia, puheessa tulee toistuvasti esiin häpeä ylipainosta. Ylipainoisuus on arkaluonteinen asia, josta puhutaan monessa kohtaa huumorin avulla. Taustalla on kuitenkin kipeitä kokemuksia ja tuntemuksia ylipainosta, mistä kertoo muun muassa se, että muiden taholta tulevaa vitsailua ylipainosta ei pidetä hyväksyttävänä vaan alentavana. Arkaluonteisuudesta kertovat myös ryhmäläisten puhettavat, joissa käytetään runsaasti toimijuutta häivyttäviä rakenteita etäännyttämisen keinona. Rakenteen avulla vaikeistakin asioista on helpompi

puhua, sillä puheessa ei tuoda esiin suoraan sitä, että puheen toimija on minä itse vaan puhe voi yhtälailla koskea ympärillä olevaa tai jopa laajempaa ryhmää. Päädyin lopullisessa analyysissä jättämään häpeän tematiikan tutkimukseni ulkopuolelle todettuani, että häpeä on tutkimukseni aineistossa ambivalentti suhteessa muutokseen. Häpeä on kuitenkin kiinnostava tema aineistossa ja siitä saisi mielenkiintoisen jatkotutkimusaiheen.

Richmanin ja kollegoiden tutkimus (2001) herätti ajatuksen elintapamuutoksen pitkän aikavälin tarkastelusta. Richman kollegoineen havaitsi tutkimuksessaan, että painonpudotusinterventiot ovat lyhyellä aikavälillä tehokkaita. Jatkotutkimusaiheena olisi kiinnostavaa seurata elintapamuutokseen osallistuvien muutosprosessia myös ohjausryhmän tapaamisten jälkeen, mikä edellyttäisi pitkittäistutkimusta ja osallistujien sitoutumista pitkän aikavälin seurantaan. Interventioilla pyritään pysyviin muutoksiin, ja pitkittäistutkimus tarjoaisi tietoa elintapaohjauksen myötä saavutettujen muutosten pysyvyydestä.

6.5.2 Tutkimuksen luotettavuuden ja tutkimusprosessin arviointi

Juhilan ja Suonisen (1999, 234) mukaan diskurssianalyttisessä tutkimuksessa luotettavuuden arvioinnissa yhtenä näkökulmana on tehtyjen tulkintojen vakuuttavuus. Vakuuttavuus viittaa toimijoiden ymmärrykseen vuorovaikutustilanteesta. Näin ollen puheenvuoroja tulee tarkastella kokonaisuutena, konteksti huomioiden. Vakuuttavuutta lisää myös tulkintoihin johtaneiden päättelypolkujen avaaminen lukijalle, jolloin tutkimuksen lukijat voivat itse arvioida tutkimuksen luotettavuutta ja tulkintojen paikkansapitävyyttä. Olen pyrkinyt avaamaan päättelyni etenemistä niin tarkoin, että lukija pystyy arvioimaan tulkintojen ja tutkimuksen luotettavuutta. Juhila ja Suoninen (mts. 234) esittävät vakuuttavuuden keinona myös analyysin suhteuttamisen aiempiin tutkimuksiin. Tutkielmani tulosluvussa tarkastelen analyysin tuloksia vasten teoriataustaa sekä aiemmin julkaistuja tutkimuksia aihealueesta. Näin liitän tutkimustulokseni osaksi laajempaa tieteellistä kontekstia.

Tutkijan roolissa minulla ei ollut henkilökohtaista kontaktia tutkimushenkilöihin, sillä en itse kerännyt aineistoa. Ulkopuolisena tutkijana tavoitteeni ei ollut löytää totuutta tai tarkoitusta ryhmäläisten puheen takaa, vaan keskittyä siihen, miten he puhuvat muutosprosessista ja rakentavat siinä toimijuuttaan. Kautta tutkimusprojektin olen pyrkinyt tiedostamaan omia asenteitani, tavoitteenani pitäytyä mahdollisimman tiiviisti osallistujien puhetavoissa ja merkityksenannoissa. Tutkijanakin olen kuitenkin mukana rakentamassa todellisuutta, ja tutkimusteksti on minun kirjoittamaani tulkintaa aineistosta. Tutkijana olen siten olennainen osa tutkimusprosessia ja annan

sille oman sävyn. Tutkielmassa käyttämäni teoriatausta pystyvyydestä ja muutospuheesta toimi aineistosta tekemieni tulkintojen perusteena, jota vasten tarkastelin analyysin tuloksia.

Pro gradu -tutkielman kirjoittaminen on ollut oppimisprosessi, jonka myötä olen oppinut paljon niin tutkimuksen teosta kuin itsestäni opiskelijana. Tutkielman tekeminen osana laajaa hanketta tuntui vastuulliselta tehtävältä, johon halusin panostaa ja kantaa korteni kekoon parhaan taitoni mukaan. Analyysiprosessi ja puhetaipojen yksityiskohtainen analysointi vaati pitkäjänteistä ja intensiivistä työtä, joka tuotti hedelmää analyysiprosessin edetessä. Koin diskurssianalyysin tutkimuksessani toimivaksi työkaluksi, joka tarjosi mielenkiintoisia näkökulmia ja välineitä puheen tutkimiseen. Käyttämäni diskurssianalyysi oli suhteellisen väljää, jolloin en litterointivaiheessakaan kirjannut puheesta ylös taukoja ja muita tarkempia yksityiskohtia, fokuksen säilyessä puheen laajemmissa rakenteissa. Koin ajoittain haasteita käyttämäni diskurssianalyttisen menetelmän suhteen siinä, mitä voin tutkijana sanoa aineistosta. Menetelmän käyttö edellytti jatkuvaa reflektointia ja sen tiedostamista, etten tee liian pitkälle meneviä päätelmiä ja analysoi asioita, joita ei menetelmän puitteissa ole mahdollista analysoida aineistosta.

Tutkielmani on ajankohtainen, kun elintapasairaudet lisääntyvät ja samaan aikaan kuluja leikataan terveydenhuollosta. Elintapaohjauksen kehittämisen kannalta tutkielman merkitys on siinä, että se tuottaa tietoa muutospuheesta ja pystyvyydestä elintapamuutokseen tähtäävässä ryhmäohjauksessa. Tietoa voidaan käyttää elintapaohjauksen kehittämiseksi ja entistä monipuolisemman käytön mahdollistamiseksi. Tutkimukseni on osa laajempaa *Counseling-hanketta*, joka kokonaisuutena pyrkii vaikuttamaan elintapaohjauksen kehittämiseen. Tutkielmani on kuitenkin pieni osa kiinnostavaa aluetta, josta elintapaohjaus ja onnistunut muutosprosessi muodostuvat. Tutkimukseni tarjoaa yhden näkökulman elintapaohjaukseen. Aihe on erityisen tärkeä, sillä muutospuheen herääminen sekä pystyvyyden vahvistuminen ovat edellytyksiä muutosprosessin etenemiselle. Tutkielmani tarjoaman tiedon avulla ohjausmenetelmiä voidaan kehittää vastaamaan entistä paremmin kansanterveydellisiin haasteisiin ja saada ryhmäohjaus entistä laajempaan käyttöön suomalaisten terveyden hyväksi.

Lähteet

- Ajzen, Icek. & Fischein, Martin (1980). Understanding attitudes and predicting social behaviour. Englewood Cliffs. NJ. Prentice Hall.
- Alahuhta, Maija (2010). Tyypin 2 diabeteksen riskiryhmään kuuluvien työikäisten henkilöiden painonhallinnan ja elintapamuutoksen tunnuspiirteitä. Väitöskirja. Terveystieteiden laitos. Oulun yliopisto.
- Anderson, R. & Funnel, M. & Carlson, A. & Saleh-Statin, N. & Cradock, S. & Skinner, C.T. (2000). Facilitating Self-care Through Empowerment. Teoksessa F.J. Snoek & T.C. Skinner (toim.) Psychology in diabetescare. New York: John Wiley & Sons.
- Antaki, Charles (toim.) (1988). Analysing Everyday Explanation. A Casebook of Methods. London: Sage.
- Badr, H.E. & Moody, P.M. (2005). Self-efficacy: a predictor for smoking cessation contemplators in Kuwaiti adults. International Journal of Behavioral Medicine. 4: 273–277.
- Bandura, Albert (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman.
- Bandura, Albert (2001). Social kognitive theory. An agentic perspective. Annual reviews, psychology 52:1-26.
- Bandura, Albert (2004). Health promotion by social cognitive means. Health Education & Behavior. 31:143–164.
- Bandura, Albert (2006). Toward a Psychology of Human Agency. Perspectives on Psychological Science 1(2):164-180.
- Barnes, B. (2000). Understanding Agency. Social Theory and Responsible Action. SAGE. London.
- Burr, Vivien (1995). An Introduction to Social Constructionism. New York: Routledge.

Burr, Vivien (2003). *Social Constructionism*. New York: Routledge.

Burr, Vivien (2004). *Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä*. Tampere: Vastapaino.

Bryman, Alan & Burgess, Robert G. (toim.) (1994). *Analyzing Qualitative Data*. London: Routledge.

Christakis, N.A. & Fowler, J.H. (2007). The spread of obesity in a large social network over 32 years. *The New England Journal of Medicine*. 357:1866–1868.

Conner, M. & Norman, P. (2005). Predicting health behaviour: a social cognition approach. Teoksessa: Conner, M. & Norman, P. (toim.) *Predicting health behaviour. Research and practice with social cognition models*. Berkshire: Open University press. 1–27.

Conner, M. & Norman, P. (toim.) (2005). *Predicting health behaviour. Research and practice with social cognition models*. Berkshire: Open University press.

Davies, Bronwyn & Harré, Rom (1992). Positioning: The Discursive Production on Selves. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 20(1):43–63.

Demmel, R. & Beck, B. (2004). Anticipated outcome of short-term treatment for alcohol dependence. *Addictive Disorders & Their Treatment*. 3(2):77–82.

DiClemente, C.C. & Prochaska, J.O. (1982). Self change and Therapy Change of Smoking Behavior: A Comparison of Process of Change in Cessation and Maintenance. *Addictive Behavior*. 7:133–142.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino.

Fagan, P. & Eisenberg, M. & Frazier, L. & Stoddard, A.M., & Avrunin, J.S. & Sorensen, G. (2003). Employed adolescents and beliefs about self-efficacy to avoid smoking. *Addictive Behaviours*. 28:613–626.

Gallegos, E. & Ovalle-Berúmen, F. & Gomez-Meza, M. (2006). Metabolic control of adults with type 2 diabetes mellitus through education and counseling. *Journal of Nursing Scholarship*. 38(4):344–351.

- Garfinkel, Harold (1967)[1984]. *Studies in ethnomethodology*. Cambridge: Policy Press.
- Gavey, N. (1997). *Feminist Poststructuralism and Discourse Analysis*. Teoksessa M.M. Gergen & S.N. Davis (toim.) *Toward a New Psychology of Gender: A Reader*. New York: Routledge. 49–64.
- Gergen, M.M. & Davis, S.N. (toim.) (1997). *Toward a New Psychology of Gender: A Reader*. New York: Routledge
- Glanz, K. & Rimer, B.K. & Viswanath, K. (toim.) (2008). *Health behavior and health education: Theory, research and practice*. 4.painos. USA: Jossey-Bass.
- Hankonen, Nelli (2011). *Psychosocial Processes of Health Behaviour Change in a Lifestyle Intervention Influences of Gender, Socioeconomic Status and Personality*. Väitöskirja. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Harré, Rom (1995) *Agentive Discourse*. Teoksessa Rom Harré & Peter Stearns (toim.) *Discursive Psychology in Practice*. London: Sage. 120–136.
- Harré, R. & Langenhove, L (1999): *Introducing Positioning Theory* Teoksessa Harré, R. & Langenhove, L. (toim.): *Positioning Theory: Moral Contexts of Intentional Action*. Oxford: Blackwell. 14–31.
- Harré, Rom & Stearns, Peter (toim.) (1995). *Discursive Psychology in Practice*. London: Sage.
- Hakulinen, Auli (1987). *Persoonaviittauksen välttäminen Suomessa*. Teoksessa Lea Laitinen, Pirkko Nuolijärvi, Marja-Leena Sorjonen & Maria Vilkkuna (toim.) *Lukemisto*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Hakulinen, Auli & Karlsson, Fred (1979). *Nykysuomen lauseoppia*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 350. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Holonen, M. (2008). *Person reference as a device for constructing experiences as typical in group therapy*. Teoksessa A. Peräkylä, C. Antaki, S. Vehviläinen & I. Leudar (toim.) *Conversation analysis and psychotherapy*. Cambridge: Cambridge University Press.

Harré, Rom & van Langenhove, Luk (1999). The Dynamics of Social Episodes. Teoksessa Rom Harré & Luk van Langenhove (toim.) Positioning theory. Moral Contexts of Intentional Action. Oxford: Blackwell.

Harré, Rom & van Langenhove, Luk (toim.) (1999). Positioning theory. Moral Contexts of Intentional Action. Oxford: Blackwell.

Heisler, Michael (2007). Overview of peer support models to improve diabetes self-management and clinical outcomes. Diabetes Spectrum 2007(4).

Ilanne-Parikka, Pirjo (2011). Metabolic Syndrome. Lifestyle intervention in subjects with impaired glucose tolerance. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Ilanne-Parikka, Pirjo & Kallioniemi Vuokko (2008). Diabetes ja metabolinen oireyhtymä. Teoksessa Paavo Rissanen & Tapani Kallanranta & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Keuruu: Duodecim. 144–150.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) (1993). Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (toim.) (1999). Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi 1999. Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino. 54–97.

Juhila, Kirsi (1999). Tutkijan positiot. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen (toim.) Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino. 201–232.

Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (1999). Kymmenen kysymystä diskurssianalyysistä. Teoksessa Arja Jokinen, Kirsi Juhila & Eero Suoninen (toim.) Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino. 233–252.

Kaewthummanukul, T. & Brown, K. C. (2006). Determinants of employee participation in physical activity. Critical review of the literature. Official journal of the American Association of Occupational Health Nurses. 54(6): 249–261.

Katz, A. H. & Bender, E. I. (1976). The Strength in Us. Self-Help Groups in the Modern World. New York: New Viewpoints.

Koski-Jännes, Anja & Riittinen, Liisa & Saarnio, Pekka (toim.) (2008). Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde –ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kuula, Arja (2006). Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kyngäs, Helvi & Kääriäinen, Maria & Poskiparta, Marita & Johansson, Kirsi & Hirvonen, Eila & Renfors, Timo (2007). Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Laitinen, Jaana & Korkiakangas, Eveliina & Alahuhta, Maija & Keinänen-Kiukaanniemi, Sirkku & Rajala, Ulla & Timonen, Olavi & Jokelainen, Terhi & Keränen, Anna-Maria & Remes, Jouko & Ruokonen, Aimo & Hedberg, Pirjo & Taanila, Anja & Husman, Päivi & Olkkonen, Seppo (2010). Feasibility of videoconferencing in lifestyle group counseling. International Journal of Circumpolar Health 69(5): 500–511.

Laitinen, Lea (1995). Nollapersoona. Virittäjä (3): 337–358.

Lamberg, S. & Nikulainen, L. & Routasalo, P. (2010). Diabetesta sairastavien tai diabetesriskissä olevien henkilöiden ryhmäohjaus ja siitä saatu kokemus. Suuhygienisti 19(4):14- 20.

Luszczynska, A. & Schwarzer, R. (2005). Social cognitive theory. Teoksessa: Conner, M. & Norman, P. (toim.) Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models. Berkshire: Open University press. 127–169.

Migneault, Jeffery P. & Adams, Troy B. & Read, Jennifer P. (2005). Application of the Transtheoretical Model to substance abuse: historical development and future directions. Drug and Alcohol Review. 24:437–448.

Miller, William R. & Rollnick, Stephen (2002). *Motivational Interviewing: Preparing People for Change*. New York: The Guilford Press.

Nies, M.A. & Kershaw, T.C. (2002). Psychosocial and environmental influences on physical activity and health outcomes in sedentary women. *Journal of Nursing Scholarship*. 34(3): 243–249.

Nylund, Marianne (2005). Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, Marianne & Anne Birgitta Yeung (toim.) *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino.

Nylund, Marianne & Anne Birgitta Yeung (toim.) (2005). *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Tampere: Vastapaino.

Peräkylä, A. & Antaki, C. & Vehviläinen, S. & Leudar, I. (toim.) (2008). *Conversation analysis and psychotherapy*. Cambridge: Cambridge University Press.

Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne (2009). *Kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino.

Pietilä, I. (2010). Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuskenttinä. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. 212–241.

Poskiparta, Marita (2008). Elintapaohjaus osana diabeetikon hoitoa. Teoksessa Tuula-Maria Rintala & Sirpa Kotisaari & Seija Olli & Ritva Simonen (toim.) *Diabeetikon hoidonohjaus*. Helsinki: Tammi. 81–105.

Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret (1988) [1987]. *Discourse and Social psychology. Beyond attitudes and behaviour*. London: Sage.

Potter, Jonathan & Wetherell, Margaret (1994). *Analyzing discourse*. Teoksessa Alan Bryman & Robert G. Burgess (toim.) *Analyzing Qualitative Data*. London: Routledge.

- Prochaska, J.O. & DiClemente, C. (1983). Stages of self-change in smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 5: 390–395.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, Carlo & Norcross, John (1992). In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*. 47(9):1102–1114.
- Prochaska, J.O. & Norcross, J.C. (2003). *Systems of Psychotherapy. A Transtheoretical Analysis*. California, USA: Brooks/Cole.
- Prochaska, J. & Norcross, J. & DiClemente, C. (2006). *Changing for Good*. Quill. An Imprint of USA: Harper Collins Publishers.
- Prochaska, J.O. & Redding, C.A. & Evers, K.E. (2008). The transtheoretical model and stages of change. Teoksessa K. Glanz & B.K. Rimer & K. Viswanath (toim.) *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4. painos). USA: Jossey-Bass. 97–121.
- Pälli, Pekka (2003). *Ihmisyhmä diskurssissa ja diskurssina*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Renner, B. & Schwarzer, R. (2003). Social-cognitive factors in health behavior change. Teoksessa: J. Suls & K.A. Wallston (toim.) *Social psychological foundations of health and illness*. Cornwall: Blackwell publishing. 169–196.
- Richman, R.M. & Loughnan, G.T. & Droulers, A.M. & Steinbeck, K.S. & Caterson, I.D. (2001). Self-efficacy in relation to eating behaviour among obese and non-obese women. *International Journal of Obesity*. 25: 907–913.
- Rintala, Tuula-Maria & Kotisaari, Sirpa & Olli, Seija & Simonen, Ritva (toim.) (2008). *Diabeetikon hoidonohjaus*. Helsinki: Tammi.
- Rollnick, Stephen & Miller, William R. & Butler, Christopher C. (2008). *Motivational interviewing in health care: Helping patients change behavior*. New York: The Guilford Press.
- Rosenquist, J.N. & Murabito, J. & Fowler, J.H. & Christakis, N.A. (2010). The spread of alcohol consumption behavior in a large social network. *Annals of Internal Medicine* 152(7): 426–433.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) (2010). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino

Salmela, Sanna M. (2012). Elintapaohjauksen lähtökohtia korkeassa diabetesriskissä olevilla henkilöillä Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyn toimeenpanohankkeessa (D2D). Elintapaohjaus ennen D2D-hanketta, koettu ohjaustarve ja sovitut interventiomuodot. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Schiff, M. & Bargal, D. (2000). Helping characteristics of self-help and support groups. Their contribution to participants' subjective well-being. *Small Group Research*. 31(3):275–304.

Spencer, L. & Wharton, C. & Moyle, S. & Adams, T. (2007). The transtheoretical model as applied to dietary behaviour and outcomes. *Nutrition Research Reviews* 20:46–73.

Scott, Marvin B. & Lyman, Scott M. (1968). Accounts. *American Sociological Review* 33:46–62.

Siahpush, M. & McNeill, A. & Borland, R. & Fong, G.T. (2006). Socioeconomic variations in nicotine dependence, self-efficacy, and intention to quit across four countries: findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey. *Tobacco Control* 15(III): iii71-iii75.

Stutts, W.C. (2002). Physical activity determinants in adults. Perceived benefits, barriers, and self efficacy. *Official journal of the American Association of Occupational Health Nurses*. 50:499–507.

Suoninen, Eero (1992). Perheen kuvakulmat. Diskurssianalyysi perheenäidin puheesta. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tutkimuksia. Sarja A, Nro 24.

Suoninen, Eero (1993). Kielenkäytön vaihtelevuuden analysoiminen. Teoksessa Arja Jokinen & Kirsi Juhila & Eero Suoninen (toim.) Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino. 48–74.

Suoninen, Eero (1997). Miten tutkia moniäänistä ihmistä? Diskurssianalyttisen tutkimusotteen kehittelyä. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Suoninen, Eero (1999). Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa Arja Jokinen & Kirsi Juhila & Eero Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino. 17–36.

Tomlin, Kathyleen M. & Richardson, Helen (2004). *Motivational Interviewing and Stages of Change*. Minnesota: Hazelden.

Tong, Y. & Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES college students in a Chinese university. *College Student Journal*. 38: 637– 643.

Tuomarla, Heljä ja Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa (2009). Ravintoa ja syömistä käsittelevä puhe laihdutusryhmissä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46: 23–36.

Tuomilehto, J. & Lindström, J. & Eriksson, J.G & Valle, T.T. & Hämäläinen, H. & Ilanne-Parikka, P. & Keinänen-Kiukaanniemi, S. & Laakso, M. & Louheranta, A. & Rastas, M. & Salminen, V. & Uusitupa, M. (2001). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *New England Journal of Medicine*. 344:1343–1350.

Turku, Riikka (2007). *Muutosta tukemassa: valmentava elämäntapaohjaus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vänskä, Kirsti & Laitinen-Väänänen, Sirpa & Kettunen, Tarja & Mäkelä, Juha (2011). *Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen*. Helsinki: Edita.

Ward, T. (2001). Using psychological insights to help people quit smoking. *Journal of Advanced Nursing* 34:754–759.

Uusitalo, Hannu (1991). *Tiede, tutkimus ja tutkielma*. Juva: WSOY.

Vehviläinen, Sanna (2014). *Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Wetherell, Margaret & Potter, Jonathan (1988). Discourse Analysis and Identification of Interpretative Repertoires. Teoksessa Charles Antaki (toim.) *Analysing Everyday Explanation. A Casebook of Methods*. London: Sage. 168–183.

White, A.M. & Philogene, G.S. & Fine, L. & Sinha, S. (2009). Social Support and Self-reported Health Status of Older Adults in the United States. *American Journal of Public Health* 99(10):1872–1878.

Elektroniset lähteet:

Duodecim (2013). Diabetes: Käypä hoito -suositus.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50056> . Viitattu 22.11.2014.

Duodecim (2007). Lihavuus: Käypä hoito -suositus.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi24010#s7> . Viitattu 22.11.2014.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>. Viitattu 24.9.2015